

ゆうゆう高井戸西館便り(1月2月号)

★12月28日(土)~1月4日(土) 休館★

唱歌から歌謡曲、演歌も！
楽しく声を合わせよう

みんなで歌おう会

第1・第3(金)10時~11時30分
参加費 100円



全身ストレッチで若返ろう
100歳まで足腰元気！

ゆうゆう体操

毎週水曜(第5週も実施)
10時~11時
参加費 500円



人生100年！

満員

元気なうちに楽しく備える

終活講座シリーズ全6回

毎月第2火曜
14時~15時30分 参加費100円



美しい文字があなたを変える！

ペン習字教室

第1・第3(土)
13時30分~15時
参加費 500円



クラシックから歌謡曲まで

想い出の名曲サロン

第1・第3(水)13時30分~15時
参加費 100円



今さら聞けない疑問を解決！

スマホ実践教室

第1・第3(水)13時30分~15時
参加費 500円

初級・中級者のための

パソコン・サロン

第1・第3(土)10時~12時
参加費 1200円(教材費含む)



インストラクターが丁寧に指導！

パソコン・スマホ個人指導

日時は個別に予約
費用 1時間1500円

心も体もはつらつ元気！

からだケア体操

毎月第4(火)14時~15時
参加費 100円



懐かしい名画を楽しみましょう

名画サロン

1月10日(第2金曜日) 9時30分~
1月25日(第4土曜日) 14時~

パリの香りを味わおう！

シャンテ・シャンソ

第2・第4(水)14時~15時30分
参加費 500円



ちょこっと支え合い

地域の人たちで街や生活をより豊かに!!

当館が受付業務を行っています。

ご相談受付 9時~17時

参加された区内在住75歳以上の方には、長寿応援ポイントシールを差し上げます。

区内在住60歳以上の方には登録証をお作りしますのでお気軽にお申し出ください。

お問い合わせ、お申し込みは.....ゆうゆう高井戸西館 NPO竹箒の会

〒168-0071 東京都杉並区高井戸西1-17-5 TEL/FAX 3332-1076

ゆづりゆづり高井町西館1月予定

	日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3	4		
午前				終日休館				終日休館	
午後									
夜間									
	5	6	7	8	9	10	11		
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎名画サロン	◎土曜卓球		
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎シャンテ・シャンソン	趣味の集い 詩吟 麻雀	フラダンス 麻雀			
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球				
	12	13	14	15	16	17	18		
午前		吹き矢	★助け合いネット連絡 会	◎ゆうゆう体操	 事務連絡会 午前休館	◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎土曜卓球		
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	◎人生100年終活講座 カラオケ	◎名曲サロン ◎スマホ実践教室	ボール体操 詩吟 麻雀	介護予防体操 食養生&ヨガ 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀		
夜間			◎夜間卓球		◎夜間卓球				
	19	20	21	22	23	24	25		
午前		吹き矢 料理	★栄養満点サロン	◎ゆうゆう体操	ボール体操		◎土曜卓球		
午後		輪投げ 料理 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎シャンテ・シャンソン	趣味の集い 詩吟 麻雀	フラダンス 麻雀	◎名画サロン		
夜間	終日休館	◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球				
	26	27	28	29	30	31			
午前	◎コーヒーサロン(休 止)	★三療サービス 吹き矢	輪投げ	◎ゆうゆう体操			無印…登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業		
午後	麻雀	★三療サービス 地域で繋がる集い 麻雀	◎からだケア体操 カラオケ						
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球				