

ゆうゆう高井戸西館便り(9月10月号)

9/8 スタート!

元気なうちに楽しく備える

終活講座シリーズ全7回

毎月第2火曜 14時～15時30分

参加費 100円



eスポーツカフェ

ボクササイズと脳トレで体も頭も鍛える

第4日曜: 10時30分～12時

9/27・10/25

参加費: 300円 (お茶・お菓子付き)



全身ストレッチで若返ろう

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



パリの香りを味わおう!

シャンデ・シャンソ

第2・第4水曜: 14時～15時30分

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 土曜: 10時～12時

参加費: 1500円 (教材費含む)

(入会金 500円)



美しい文字があなたを変える!

ペン習字教室

第1・第3土曜: 13時30分～15時

参加費: 500円

夜間・土曜卓球

毎週月・火・木曜 18時～20時 土曜 9時～11時

参加費: 100円 (入会金 200円)

名画サロン

9月11日(第2金曜): 9時30分～

9月26日(第4土曜): 14時～ 無料

唱歌から歌謡曲、演歌も!

みんなで歌おう会

第1・第3 金曜

10時～11時30分

参加費: 100円



心も体もはつらつ元気

からだケア体操

第4火曜: 14時～15時

参加費: 100円 (9月は29日)



ピアノ伴奏で楽しい 歌声サロン

第2土曜 13時半～15時

参加費 500円



参加された区内在住60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。

また、区内在住60歳以上の方には利用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

ゆうゆう高井戸西館9月予定

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前				◎ゆうゆう体操		◎みんなで歌おう会	◎土曜卓球 ◎パソコンサロン
午後			ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ		趣味の集い 麻雀	介護予防体操 食&ほめ笑いヨガ 麻雀	◎ペン習字教室
夜間			◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	6	7	8	9	10	11	12
午前		吹き矢	★助け合いネット連絡会	◎ゆうゆう体操		◎名画サロン	◎土曜卓球
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	◎終活講座 カラオケ	◎シャンテシャンソン	趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	◎歌声サロン
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	13	14	15	16	17	18	19
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操	 午前休館	◎みんなで歌おう会	◎土曜卓球 ◎パソコンサロン
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ		趣味の集い 麻雀	介護予防体操 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	20	21	22	23	24	25	26
午前		吹き矢 料理	輪投げ	◎ゆうゆう体操 9/23はお休み			◎土曜卓球
午後		輪投げ 料理 麻雀	カラオケ	◎シャンテシャンソン	趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	◎名画サロン
夜間		終日休館			◎夜間卓球		
	27	28	29	30			
午前	◎eスポーツカフェ	★三療サービス 吹き矢		◎ゆうゆう体操			
午後	麻雀	★三療サービス 麻雀	◎からだケア体操				
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球				

無印…登録団体
 ★…行政使用
 ◎…協働事業