

ゆうゆう高井戸西館便り(10月11月号)

ボクササイズと脳トレで
身体も頭も鍛えよう！

eスポーツカフェ

第4日曜 10時30分～12時
参加費 300円
(お茶とお菓子付き)



人生100年！

元気なうちに楽しく備える

終活講座シリーズ全7回

9月8日より毎月第2火曜
14時～15時30分 参加費100円



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)



心も体もはつらつ元気

からだケア体操

毎月第4火曜 14時～15時
参加費 100円



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



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

10月9日(第2金曜) 9時30分～
10月24日(第4土曜) 14時～ 無料

ゆうゆう館まつり開催！

試食あり、歌あり、ダンスあり、ぜひ一緒に！

☆一緒に防災食を作って試食しよう

●出し物 合唱、フラダンス、詩吟、和太鼓、など

●展示品 百人一首、絵画

◇場所と日時 ゆうゆう高井戸西館 10月11日(日) 11時～16時



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10月予定

	日	月	火	水	木	金	土
	 無印・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業				1	2	3
午前						◎みんなで歌おう会	◎土曜卓球 ◎パソコンサロン
午後					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		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操		◎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		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		敬老イベント準備
	11	12	13	14	15	16	17
午前	敬老イベント	吹き矢	★助け合いネット	◎ゆうゆう体操	 事務連絡会 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	敬老イベント	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	介護予防体操 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀
夜間	敬老イベント片付け		◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	18	19	20	21	22	23	24
午前		吹き矢 料理		◎ゆうゆう体操			◎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		趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	◎名画サロン
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	◎eスポーツカフェ	★三療サービス 吹き矢	輪投げ	◎ゆうゆう体操			◎土曜卓球
午後	麻雀	★三療サービス 麻雀	◎からだケア体操 カラオケ	◎シャンテ・シャンソン			
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		