ゆうゆう高井戸西館便り（11 月 12 月号）

人生１００年
元気なうちに楽しく備える終活講座！



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
10/25・11/22
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！
シャンテ・シャンソン
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）



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



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
11 月13 日(第２金曜)：９時３０分～
11 月28 日(第４土曜)：１４時～　　無料

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



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 11月予定

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操		◎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	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		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		吹き矢	★たすけあいネット連絡会	◎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		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	CLOSED	吹き矢 料理		◎ゆうゆう体操	CLOSED 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		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	介護予防体操 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀
夜間	終日休館	◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	22	23	24	25	26	27	28
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	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		
	29	30					
午前							
午後							
夜間		◎夜間卓球					





無印‥登録団体
★‥‥行政使用
◎‥‥協働事業