

ゆうゆう高井戸西館便り(2月3月号)

フレイルなんて吹き飛ばそう!

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



基礎から応用まで

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



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

思い出の名曲サロン

第1・第3(水) 13時30分~15時

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



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

唱歌から歌謡曲、演歌も!

みんなで歌おう会

第1・第3(金) 10時~11時30分

参加費 100円



懐かしい名画を楽しみましょう

名画サロン

2月14日(第2金曜日) 9時30分~

2月22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

ゆらゆら高井戸西館2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			
午前										◎土曜卓球 ◎パソコンサロン
午後										◎ペン習字教室
夜間										
	2	3	4	5	6	7	8			
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎みんなで歌おう会	◎土曜卓球			
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	スポーツ吹き矢 ヨガ カラオケ	◎スマホ実践教室◎ 名曲サロン	趣味の集い 詩吟 麻雀	介護予防体操 清掃活動打合せ 麻雀				
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球					
	9	10	11	12	13	14	15			
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 ◎パソコンサロン			
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	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	◎ペン習字教室 麻雀			
夜間		◎夜間卓球			◎夜間卓球					
	16	17	18	19	20	21	22			
午前		吹き矢 料理	★栄養満点サロン	◎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			
午後		輪投げ 料理 麻雀	スポーツ吹き矢 ヨガ カラオケ	◎スマホ実践教室◎ 名曲サロン	ボール体操 詩吟 麻雀	介護予防体操 食養生&ヨガ 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				
	23	24	25	26	27	28				
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	ボール体操					
午後	麻雀	★三療サービス 人生100年の会 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 詩吟 麻雀	レイピカケ 麻雀				
夜間			◎夜間卓球		◎夜間卓球					