

ゆうゆう上高井戸館 6月のカレンダー

令和7(2025)年

杉並区高井戸東2-6-17 ☎03-3306-0441 午前9時から午後9時まで(日曜日と祝日は午後5時まで、第3木曜午後1時から)
※休館日 毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜、年末年始(12月28日から1月4日)

4月27日更新

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	◇Atussy Dance 体験会	高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会ひまわり (健康体操) ゴーキサークル荻窪 ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	高寿会絵手紙 なでしこの会(手縫 いで帽子作り)	☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館			◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	8	9	10	11	12	13	14
午前		高寿会プアラニ (フラダンス)	高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	悠々クラブ (囲碁) ディスコダンスの 会	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴーキサークル荻窪	★◇美姿勢体操	休館日	高寿会役員会	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル	◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)		太極拳 ☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間			さくら会(地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		高寿会プアラニ (フラダンス)	高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	★◇謡・仕舞 高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	悠々クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館				もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	29	30					
午前							
午後							
夜間	17時閉館						

*三療サービス(マッサージ) 第3火曜日
毎月1日より受付開始

*わがまち一番体操 [第2、第4金曜日 午前] 受付開始時間 9時15分～ 体操 9:30～10:30 定員25名(先着順)

「さざんかねっとがリニューアルします!!」

令和7年3月4日(火)9時から開始

- ◎スマートフォンやタブレット端末に対応。
- ◎バリアフリー機能が充実
- ◎24時間いつでも申し込みが可能となります。
- ◎施設区分に新たに学校施設(該当校7校)が加わります。

◆行政使用枠 ★長寿応援ポイント ◇協働事業

6月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



4月27更新

講座・イベント

講座名	基本の曜日	開催日	時間	参加費
金春流 謡・仕舞 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前	6月5日(木), 26日(木)	10:30~12:00 謡・仕舞各1500円 体験1000円
美姿勢体操★ ～動きやすい身体を作りましょう!～	第1,3水	午前	6月4日(水), 18日(水)	10:00~11:30 990円 体験500円
ダーツ初心者 (障害者指導もあります) ★ ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～ つま先を保護できる形の靴をご用意ください	第1~4水	午後	6月4日(水), 11日(水) 18日(水), 25日(水)	13:00~14:30 700円
① ダーツどなたでも★ ～とにかく楽しもう～ ② ダーツゲーム★ ～腕を上げたい!～	第1~4水	午後	6月4日(水), 11日(水) 18日(水), 25日(水)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30 550円
金曜囲碁 (経験者) ★ ～井山裕太への道は険しい～	第1, 3 金	午後	6月6日(金), 20日(金)	13:30~16:30 550円
初めて学ぶ囲碁講座 ★ ～基本ルール解説、気軽に楽しみたい方の入門編～	第2, 4月	午後	6月9日(月), 23日(月)	13:30~16:30 700円
60代からのコーラス★ ～童謡からポップスまで、元音楽教師が丁寧に指導～	第2, 4水	午前	6月11日(水), 25日(水)	10:30~12:00 990円
石原絵里子のフラダンス ～プロのフラダンサーが教える、祈りと感謝のダンス～	第1~3水	夜間	6月4日(水), 11日(水) 18日(水)	18:30~20:00 1800円 体験1200円
Atussy Dance ～保育士資格を持つダンサーが子供から大人まで指導します～	第1~4火	午後	6月3日(火), 10日(火), 17日(火), 24日(火) 1日(日) 体験会 (無料)	①15:00~15:45 ②16:15~17:00 ③17:00~18:00 1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで

★マークは長寿応援ポイント事業です。

★謡・仕舞★ 参加費各:1500円

講師：林 美佐 (金春流能楽師)

日時:6月5日・26日(木)

第1・4木曜日 謡：午前10時～11時15分

仕舞：11時15分～12時



体験会 6月1日(日)
13~16時 (無料)

★ Atussy DanceでDanceしよう★

講師：橋本淳 日時：6月3日・10日・17日・24日

幼児15時分～15時40分 小学生16時15分～17時 成人17時～18時

参加費: 1500円/回(当日限り)、月謝制6000円/月(4回レッスンまで)

*三療サービス (マッサージ) 第3 火曜日

毎月1日より受付開始

*わがまち一番体操 [第2、第4金曜日 午前] 受付開始時間 9時15分、体操 9:30~10:30

定員25名 (先着順)



ゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441 info@prop-k.or.jp 〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

運営者： NPO法人



☎ & Fax 03-3335-6230

メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>