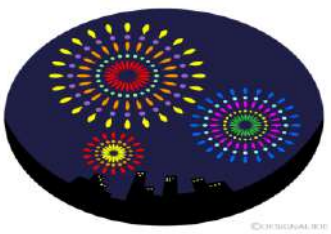
ゆうゆう上高井戸館　7月のカレンダー

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）

5月27日更新

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		高寿会コスモス （音楽を楽しむ会）
午後			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）	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 （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ） みんよう文鶴会 （三味線）
夜間				◇フラダンス	もみじ会（健康体操）	スマイルクラブ（ヨガ）	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		ナデシコ （ｴｱﾛﾋﾞｸｽ）	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		高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ 将棋を楽しむ会	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）	悠友クラブ （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）	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		高寿会プアラニ （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ）	高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操	午前休館	高寿会役員会	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 高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ	◆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）	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 （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ） みんよう文鶴会 （三味線）
夜間	17時閉館		さくら会（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）	
	20	21（海の日）	22	23	24	25	26
午前	休館日	ナデシコ （ｴｱﾛﾋﾞｸｽ）	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		将棋を楽しむ会 高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ	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）	悠友クラブ （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		◇フラダンス	もみじ会（健康体操）	スマイルクラブ（ヨガ）	
	27	28	29	30	31		
午前		高寿会プアラニ （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ）					
午後		★◇初めて学ぶ囲碁講座 高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ		★◇ダーツ （初心者/どなたでも/ゲーム）			
夜間	17時閉館			◇フラダンス			

＊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

7月 ゆうゆう上高井戸館
協働事業 講座のご案内

5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	7月3日(木), 24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	7月2日(水),16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1～5水	午後	7月2日(水), 9日(水) 16日(水),23日(水)，30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1～5水	午後	7月2日(水), 9日(水) 16日(水),23日(水)，30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	7月4日(金),18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	7月14日(月),28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	7月9日(水),23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1～5水	夜間	7月2日(水), 9日(水) 16日(水),23日(水)，30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	7月1日(火),8日(火), 15日(火)，22(火)	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。

おすすめ講座

★謡・仕舞★

参加費各:1500円/回、7500円/一括（7～9月）
講師：林　美佐（金春流能楽師）
日時:7月3日･24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

★美姿勢体操★ 参加費:990円（初回体験500円）

講師：須永順子（介護予防運動指導員）
日時：7月2日、16日(水)
第1・3 水曜日　午後10時～11時30分
～動きやすい身体を作りましょう！～

＊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 プロップK ☎＆Fax 03-3335-6230　メール info@prop-k.or.jp　https://www.prop-k.or.jp