



ゆうゆう下高井戸館だより

2025年7月



7月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでも参加いただけます。事前に受付またはお電話でお申し込みください。



舞リハ®

～元気に楽しく踊れる健康舞踊～



定員15名

・毎月第2月曜日 7/14

・参加費 500 円

・午後1:30～3:00

講 師:高澤 まどか



手 芸

定員10名

・毎月第2水曜日 7/9

・参加費 500 円 + 材料費 200 円

・午前 10:00～11:30

講 師:宮川 優子



カーレット

<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>



定員15名

・毎月第1日曜日 7/6

・参加費 500 円

・午後 1:30～3:00

講 師:戸田 智恵



絵 手 紙

定員15名

・毎月第4日曜日 7/27

・参加費 500 円+材料費 40 円 (はがき代) 講 師:海藤 ユキ子

・午前 10:00～11:30



歌 活



定員20名

・毎月第3土曜日 7/19

・参加費 500 円

・午前 10:00～11:30

講 師:角南 敬子



シニアのための 健康エアロビクス

定員15名

・毎月第2・4火曜日 7/8・22

・参加費 500 円

・午後 1:30～3:00

講 師:芹澤 美香子



大人の楽しい

英 会 話

定員20名

・毎月第1・3木曜日 7/3・17

・参加費 500 円

・午後 3:30～5:00

講 師:吉田 幸子



ヨ ガ(①②)

※①②それぞれで募集枠が異なります。

定員15名

・毎月第1・3水曜日②7/2 ①7/16

・参加費 500 円

・午前10:30～11:30

講 師:檜山 恵美子



スマホ・パソコン サ ロ ン



定員8名

・毎月第2水曜日 7/9

・参加費500円 ・持ち物 パソコン

・午後3:30～5:00

講 師:佐久間 禎久

予告

サンデーカフェ・アラジン
9月14日(日)スタート
9:30～11:30

予告

ゆうゆう下高はっぴーまつり
9月30日(火)
11:00～15:00



－杉並区立ゆうゆう下高井戸館－

杉並区下高井戸 4-19-6(子ども・子育てプラザ下高井戸2階) 電話・FAX 03-3302-2161

① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12 分 ② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15 分

運営:NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

下高井戸館(令和7年)

2025年7月予定表

*ピンク 協働事業

*黄色 行政

*白 高齢者団体

	日		月		火		水		木		金		土	
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2
	①給水機が設置されました。 空きボトルに給水できます(常温水と冷水)。 水分を取って熱中症に気をつけましょう。 ②受付で手指の消毒をお願いいたします。 ③発熱および体調のすぐれない方のご利用はお控えください。				1		2		3		4		5	
午前					ひまわり会 (体操)	三療	ヨガ②				コーロペーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)
午後1					ろくさん会 (カラオケ)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)	
午後2								桜美会 (囲碁)	英会話		桜美会 (囲碁)			
夜														
	6		7		8		9		10		11		12	
午前			歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)			仲よし会 (カラオケ)	手芸	わがまち 一番体操		コーロペーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)
午後1	カーレット		風船くらぶ キュキュット	みずくきの会 (書道)	健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ダーツの会	ピエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)		風船くらぶ キュキュット				スマホ・ パソコンサロン	桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)		
夜														
	13		14		15		16		17		18		19	
午前			山ゆり会 (ヨガ)	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)	三療	ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	閉館		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		歌活	桜美会 (役員会)
午後1	コーロペーネ (合唱)		舞リハ		ろくさん会 (カラオケ)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)							桜美会 (囲碁)	英会話			桜美会 (囲碁)		
夜														
	20		21		22		23		24		25		26	
午前	休館		仲よし会 (定例会)				仲よし会 (カラオケ)		わがまち 一番体操		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		さくら (3B体操)	
午後1				みずくきの会 (書道)	健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ピエトラ (オカリナ)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)
午後2			閉館 (17時)						桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)		
夜														
	27		28		29		30		31		●三療サービス ①7月1日(火)実施 ⇒6月20日(金)より予約受付 ②7月15日(火)実施 ⇒7月1日(火)より予約受付			
午前	絵手紙		山ゆり会 (ヨガ)	仲よし会 (輪投げ)	桜美会 (誕生会)	桜美会 (誕生会)	仲よし会 (誕生会)	仲よし会 (誕生会)						
午後1	コーロペーネ (合唱)						仲よし会 (誕生会)	桜美会 (囲碁)						
午後2	閉館 (17時)							桜美会 (囲碁)						
夜														

●三療サービス

①7月1日(火)実施
⇒6月20日(金)より予約受付

②7月15日(火)実施
⇒7月1日(火)より予約受付