

ゆうゆう下高井戸館だより

2020年9月

皆さまの健康と安全のため、ご協力をお願いいたします

- 来館時はマスクを持参し、館内では必ず着用してください。
- 発熱がある場合は、入館をお断りする場合があります。また発熱の有無に関わらず、咳やくしゃみ等の症状がある場合は入館をお断りします。
- 当面の間、館内の茶器使用は禁止となっております。必ず水分補給のための飲料をご持参ください。
- 一日あたりの利用は、長時間とらないようにしてください。
- 入館する際は、備付けのアルコール消毒薬で手指の消毒をして下さい。

協働事業のお知らせ

郷土史

郷土史 ～杉並区の歴史～ 講師:小島智

全7回

毎月第2日曜日 午前10:00～午前11:30 参加料 500円

9月13日

新規講座

下高井戸や永福を中心に 杉並区全体の中での高井戸地域や高井戸宿について、みんなで学び、語り合しましょう



フラ

フラダンス教室 講師:宮部洋子

参加者募集中

毎月第2・第4火曜日(9/8) 午後6:00～午後7:30 参加料 300円
子供も大人も 初心者歓迎 楽しく基礎を学びながら優雅な踊りを目指します



エアロビ

シニアのための健康エアロビクス 講師:芦澤美香子

参加者募集中

毎月第2・第4火曜日(9/8・22) 午後1:30～午後3:00 参加料 300円
通常の動作を気軽に楽しめるよう、高齢者向けにアレンジしたエアロビクスです



杉並区立ゆうゆう下高井戸館

電話・FAX 03-3302-2161

杉並区下高井戸 4-19-6 (下高井戸児童館 2階)

京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12分 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 (電話 03-5368-1955)

下高井戸館 2020年9月予定表

2020/8/11作成

	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		2		3		4		5	
午前					ひまわり会 (体操)		仲よし会 (輪投げ)		チェリー(健康 エアロビ)	自主クラブ (将棋)	桜美会 (コーラス)		さくら (3B体操)	ハウオリの会 (ウクレレ)
午後1					ろくざん会 (カラオケ)	やよい会 (絵手紙)	さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (踊り)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (吹き矢)	桜美会 (バンパー)
午後2					協働事業				協働事業		ピエトラ (オカリナ)			
夜														
	6		7		8		9		10		11		12	
午前	協働事業	協働事業	ハワイアンクラ ブ(ウクレレ)	仲よし会 (バンパー)	マカニ (ウクレレ)		仲よし会 (カラオケ)	さわやか体操 (体操)	チェリー(健康 エアロビ)	自主クラブ(将 棋)	桜美会 (コーラス)		フラリリーレファ (フラダンス)	さくら (3B体操)
午後1	協働事業	協働事業	桜美会 (輪投げ)	みずくきの会 (かな書道)	協働事業 (エアロビ)		桜美会 (カラオケ)	仲よし会 (バンパー)	仲よし会 (踊り)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (吹き矢)	桜美会 (バンパー)
午後2				協働事業	協働事業			桜美会 (囲碁)	協働事業		協働事業			
夜			四つ葉会 (社交ダンス)	協働事業	協働事業 (フラダンス)									
	13		14		15		16		17		18		19	
午前	協働事業 (郷土史)	協働事業	山ゆり会 (ヨガ)		ひまわり会 (体操)	三療	ハウオリの会 (ウクレレ)	自主クラブ (将棋)	閉館		チェリー(健康 エアロビ)	さざんかの会 (手ぬぐい体操)		ハワイアンクラ ブ(ウクレレ)
午後1	桜美会 (コーラス)	協働事業	桜美会 (輪投げ)	仲よし会 (輪投げ)	ろくざん会 (カラオケ)	三療	仲よし会 (輪投げ)	ハウオリの会 (ウクレレ)	仲よし会 (踊り)	桜美会 (役員会)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (吹き矢)	桜美会 (バンパー)
午後2					協働事業	協働事業		桜美会 (囲碁)	協働事業		ピエトラ (オカリナ)			
夜			四つ葉会 (社交ダンス)											
	20		21		22		23		24		25		26	
午前	休館		仲よし会 (定例会)	ハワイアンクラ ブ(ウクレレ)	マカニ (ウクレレ)		仲よし会 (カラオケ)	さわやか体操 (体操)	チェリー(健康 エアロビ)	自主クラブ (将棋)	さざんかの会 (手ぬぐい体操)	仲よし会 (吹き矢)	フラリリーレファ (フラダンス)	仲よし会 (バンパー)
午後1			桜美会 (輪投げ)	みずくきの会 (かな書道)	協働事業 (エアロビ)		仲よし会 (輪投げ)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (踊り)	桜美会 (カラオケ)	桜美会 (カラオケ)	桜美会 (囲碁)	さくら (3B体操)	桜美会 (バンパー)
午後2			休館		休館					協働事業		協働事業		
夜			休館		休館									
	27		28		29		30							
午前	協働事業	協働事業	山ゆり会 (ヨガ)											
午後1	協働事業	協働事業	桜美会 (輪投げ)	仲よし会 (バンパー)										
午後2														
夜			四つ葉会 (社交ダンス)											