

ゆうゆう下高井戸館だより

2021年1月



本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

皆さまの健康と安全のため、感染予防のご協力をお願いいたします

協働事業のお知らせ

カーレット カーレット ～卓上カーリング～ 講師：田辺陽二

参加者募集中

初回 1/31(日) 午後 1:30～3:00 参加料 500 円

2月より 毎月第1日曜日(2/7、3/7)に開催

どなたでも参加できる卓上のカーリングです。

手乗りサイズのストーンを使って、皆で楽しく盛り上がりましょう！！



新規講座

ピラティス ピラティス (女性限定) 講師：鈴木あかり

あと数名募集

第1・3木曜日(1/7・21) 午後3:30～4:30 参加料 500 円

マットの上で行う、やさしいエクササイズです。身体が硬くても運動が苦手でも、大丈夫！

※ヨガマットなどを、ご持参ください ※1月より第1・3(木)に変更になります。



郷土史 郷土史 ～杉並区の歴史～ 講師：小島智

第5回

参加者募集中

毎月第2日曜日(1/10、2/14、3/14) 午前10:00～11:30 参加料 500 円

高井戸をめぐる交通と河川を学び、みんなで現地を歩きます。(1/10は座学です。)



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・4火曜日(1/12・26) 午後6:00～7:30 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：芹澤美香子

あと数名募集

毎月第2・4火曜日(1/12・26) 午後1:30～3:00 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)

