

ゆうゆう下高井戸館だより

2021年7月

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

感染者数などの状況により、開館時間・開催スケジュールの変動もございます。



協働事業のお知らせ

蓄音機

昭和の蓄音機コンサート

講師:村松啓三郎

参加者募集中

新規講座

7/1より受付開始

毎月第3水曜日 午前10時~11:30 参加費 500円
昔の蓄音機で皆さんの若かりし頃の昭和の歌を聴き、懐かしい昭和の世相を思い出し、語り合しましょう。



英会話

Peter先生の英会話

講師:Peter Finan

毎月第2・4金曜日(7/9・7/23) 午後3:30~5:00 参加費 500円
アメリカ出身の先生と、楽しくコミュニケーション!



カーレット

カーレット ~卓上カーリング~ 講師:田辺陽二

毎月第1日曜日(7/4) 午後1:30~3:00 参加費 500円

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!!



ピラティス ピラティス (女性限定)

講師:鈴木あかり

毎月第1・3木曜日(7/1・7/15・7/29) 午後3:30~4:30 参加費 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!



フラ フラダンス教室

講師:宮部洋子

毎月第2・4火曜日(7/13・7/27) 午後6:00~7:30 参加費 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

毎月第2・4火曜日(7/13・7/27) 午後1:30~3:00 参加費 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

※【キャンセル待ちの講座】退会者が出た場合、キャンセル待ちの方へ参加のご案内をいたします。



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)

