

ゆうゆう下高井戸館だより

2022年6月

協働事業のお知らせ

各講座は、**事前にお申し込みが必要**になりますので、**受付**または、**お電話**で、お申し込みください。
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。

新規講座

手芸

定員10名

- 毎月第2水曜日 6/8
- 午後 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 別途材料費 200円
- 講師：宮川 優子



折り匂

定員10名

- 毎月第1・第2土曜日 6/4・6/11
- 午前 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 講師：横山 裕子



ヨガ

定員10名

- 毎月第3水曜日 6/15
- 午前 10:30~11:30
- 参加費 500円
- 講師：山本 美也子



今月のみ
第1日曜日
開催

手話ダンス

定員15名

- 毎月第2日曜日 6/5 (第1日曜日)
- 午前 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 講師：佐藤 桃子



絵手紙

定員10名

- 毎月第4日曜日 6/26
- 午前 10:00~11:30
- 参加費 500円+材料費40円(はがき代)
- 講師：海藤 ユキ子



歌活

定員15名

- 毎月第3土曜日 6/18
- 午前 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 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 6/14・6/28
- 午後 1:30~3:00
- 参加費 300円
- 講師：芹澤 美香子



カーレット

定員15名

〈誰でも気軽にできる卓上版カーリング〉

- 毎月第1日曜日 6/5
- 午後 1:30~3:00
- 参加費 500円



三療サービス(マッサージ)

●今後の日程(実施日⇒予約)

- ① 第3火曜日の6月21日実施
⇒6月1日から予約受付
- ② 第1火曜日の7月5日実施
⇒6月20日から予約受付

※注意 今年度(4月)から
奇数月は月2回 偶数月は1回の実施です。

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)

