

3

月

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



1月27日更新

講座・イベント

講座名	基本の曜日		開催日	時間	参加費
金春流 謡・仕舞 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前	3月12日(木),26日(木)	10:30～12:00	謡・仕舞各1500円 体験1000円
美姿勢体操★ ～動きやすい身体を作りましょう！～	第1,3水	午前	3月4日(水),18日(水)	10:00～11:30	990円 体験500円
ダーツ初心者（障害者指導もあります）★ ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～ つま先を保護できる形の靴をご用意ください	毎週水曜	午後	3月4日(水), 11日(水) 18日(水),25日(水)	13:00～14:30	700円
① ダーツどなたでも★ ～とにかく楽しもう～ ② ダーツゲーム★ ～腕を上げたい！～	毎週水曜	午後	3月4日(水), 11日(水) 18日(水),25日(水)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
金曜囲碁（経験者）★ ～井山裕太への道は険しい～	第1,3金	午後	3月6日(金), 20日(金)	13:30～16:30	550円
初めて学ぶ囲碁講座 ★ ～基本ルール解説、気軽に楽しみたい方の入門編～	第2,4月	午後	3月9日(月), 23日(月)	13:30～16:30	700円
60代からのコーラス★ ～童謡からポップスまで、元音楽教師が丁寧に指導～	第2,4水	午前	3月11日(水),25日(水)	10:30～12:00	990円
石原絵里子のフラダンス ～プロのフラダンサーが教える,祈りと感謝のダンス～	毎週水曜	夜間	3月4日(水), 11日(水) 18日(水),25日(水)	18:30～20:00	1800円 体験1200円
Atussy Dance ～保育士資格を持つダンサーが子供から大人まで指導します～	第1～4火	午後	3月3日(火),10日(火) 17日(火), 24日(火)	①15:00～15:45 ②16:15～17:00 ③17:00～18:00	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで

おすすめ講座

★マークは長寿応援ポイント事業です。

★美姿勢体操★ 参加費:990円 (初回体験500)

講師：須永順子（介護予防運動指導員）

日時：3月4日、18日(水)

第1・3水曜日 午後10時～11時30分



～動きやすい身体を作りましょう！～

★60代からのコーラス★

参加費: 990円

講師：飯島裕子

日時：3月11、25日(水)

第2・4水曜日午後10時半～12時



*三療サービス（マッサージ）第3火曜日 毎月1日より受付開始

*わがまち一番体操 [第2、第4金曜日 午前] 受付開始時間 9時15分、

体操 9:30～10:30 定員25名（先着順）

ゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441 info@prop-k.or.jp 〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

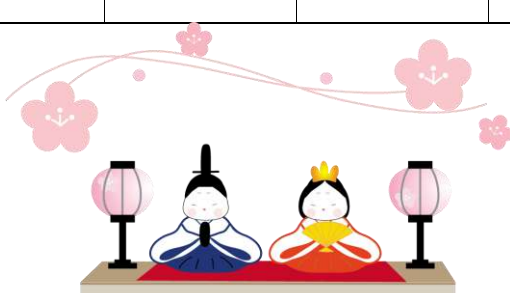
運営者： NPO法人 **プロットK** ☎& Fax 03-3335-6230 メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>

ゆうゆう上高井戸館 3月のカレンダー

令和8(2026)年

杉並区高井戸東2-6-17 ☎03-3306-0441 午前9時から午後9時まで(日曜日と祝日は午後5時まで、第3木曜午後1時から)
※休館日 毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜、年末年始(12月28日から1月4日)

1月27日更新

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		ナデシコ (170ピクス)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇美姿勢体操			高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り)	☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (7ラダンス) みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館			◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	8	9	10	11	12	13	14
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	高寿会茶道 ★◇謡・仕舞	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会プアラニ (7ラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会 (地域親睦会)	◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	15	16	17	18	19	20春分の日	21
午前	休館日	ナデシコ (170ピクス)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇美姿勢体操	午前休館	高寿会役員会	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル	◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り)	☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (7ラダンス) みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間			さくら会 (地域親睦会)	◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)	17時閉館	
	22	23	24	25	26	27	28
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	★◇謡・仕舞 高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会プアラニ (7ラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館			◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	29	30	31				
午前							
午後							
夜間	17時閉館						

◆行政使用枠 ★長寿応援ポイント ◇協働事業

ごぞんじですか？ ゆうゆう館の「目的外使用」

高齢者が活動をしていない時や事業を行っていない時、空いている部屋を「目的外使用」としてご使用になれます。(要事前予約/有料)。詳しくは杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」をご覧ください。