

8

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



6月18日更新

講座名	開催日	時間	基本の曜日	参加費
金春流 謡・仕舞 講座★ 初めての方も歓迎です	8月休講	10:30~12:00	木曜日 【第1,4週】	謡・仕舞各1500円 仕舞連続1800円 体験1000円
美姿勢体操★ 動きやすい身体を作りましょう！	8月5日,19日	10:00~11:30	水曜日 【第1,3週】	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	8月5日,12日 19日,26日	13:00~14:30	毎週水曜日	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！～	8月5日,12日 19日,26日	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	毎週水曜日	550円
金曜囲碁（経験者）★ 井山裕太への道は険しい	8月7日,21日	13:30~16:30	金曜日 【第1,3週】	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	8月10日,24日	13:30~16:30	月曜日 【第2,4週】	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	8月12日,26日	10:30~12:00	水曜日 【第2,4週】	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	8月5日,12日 19日,26日	18:30~20:00	毎週水曜日 (祝日除く)	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	8月4日,18日, 25日	①15:00~15:40 ②16:10~16:55 ③17:00~18:00	火曜日 【第1~4週】	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

講師: 須永順子 (介護予防運動指導員)

日時: 8月5日、19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！



★金曜囲碁（経験者）★ 参加費: 550円

講師: 角谷 修

日時: 8月7(金), 21日(金)

第1,3金曜日 午後13時30分~16時30分

井山裕太への道は険しい！



★ Atussy DanceでDanceしよっ★

講師: 橋本淳 日時: 8月4日・18日・25日

幼児15時分~15時40分 小学生16時15分~17時 成人17時~18時

参加費: 1500円/回(当日限り)、月謝制6000円/月(4回レッスンまで)

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

☎ & 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 8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)

6月 18日更新

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前	 August 2026						高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後							高寿会プアラニ (フラダンス) みんな文鶴会 (三味線)
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴーキサークル荻窪	★◇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 もみじ会 (健康体操)	★◇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)	みんな文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館			◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	9	10	11山の日	12	13	14	15
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	高寿会茶道		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	澤田さんを囲む会	高寿会プアラニ (フラダンス) ★◇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) もみじ会 (健康体操)	★◇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)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんな文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		17時閉館	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴーキサークル荻窪 ◆三療サービス	★◇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		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 もみじ会 (健康体操)	★◇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)	みんな文鶴会 (三味線)
夜間			さくら会 (地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	23	24	25	26	27	29	29
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	高寿会茶道		
午後		高寿会プアラニ (フラダンス) ★◇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 もみじ会 (健康体操)	★◇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)	
夜間	17時閉館			◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	30	31					
午前			*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、 8月休講				
午後							
夜間	17時閉館						