

1月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



12月1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 謠・仕舞 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前	1月8日(木), 29日(木)		10:30~12:00	謠・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, 4水	午前	1月7日(水), 28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	1月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	1月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	1月16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	1月26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, 3水	午前	1月14日(水), 21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	1月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	1月6日(火), 13日(火) 20日(火), 27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
ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ	第4木	午後	1月22(木)		14:00~15:30	一括600円

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：1月7日、28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代からのヨーラス★

參加費：0.0.0 円

講師：飯島裕子

日期：1月14日—21日(一週)

日期：1月14日、21日(示)



*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、
休操 9:30~10:30 定員25名(先着順)

ゆうゆう上高井戸館 1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 每月第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)

12月1日更新

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前							
午後					休館日	休館日	休館日
夜間	4	5	6	7	8	9	10
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴー基ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操	★◇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)	悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間				◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	11	12成人の日	13	14	15	16	17
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からのコーラス	午前休館		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) 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)	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 (フラダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館	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)	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴー基ーサークル荻窪	★◇60代からのコーラス	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		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)	悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬ先の運動 チャレンジ	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんよう文鶴会 (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)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	25	26	27	28	29	30	31
午前			高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		
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	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)			
夜間	17時閉館			◇フラダンス			

◆行政使用枠 ★長寿応援ポイント ◇協働事業

ござんじですか? 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。