

6

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



5月6更新

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	6月11日(木),25日(木)	10:30~12:00	謡・仕舞各1500円 謡・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!～	第1,3水	午前	6月3日(水),17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	6月3日(水),10日(水) 17日(水),24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	6月3日(水),10日(水) 17日(水),24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	6月5日(金),19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	6月8日(月),22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	6月10日(水),24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 (祝日除く)	夜間	6月3日(水),10日(水) 17日(水),24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	6月2日(火),9日(火), 16日(火),23日(火)	①15:00~15:40 ②16:10~16:55 ③17:00~18:00	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。

★金曜囲碁(経験者)★参加費:550円

講師:角谷 修 日時:6月5日(金),19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!



★謡・仕舞★ 講師:林 美佐(金春流能楽師)

参加費各:謡・仕舞各1回1500円

謡・仕舞連続1回1800円

日時:6月11日(木)・25日(木)

第2・4木曜日 謡:午前10時~11時15分、

仕舞:11時15分~12時



★Atussy DanceでDanceしよっ★

講師:橋本淳 日時:6月2日・9日・16日・23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)

体験会:6月9日、16日、23日

年長・小学生:500円、大人:1000円



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 6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)

5月6日更新

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		ナデシコ (アロマバス)	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)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間				◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	7	8	9	10	11	12	13
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 (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)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会 (地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		ナデシコ (アロマバス)	高寿会輪投げ ゴーキサークル荻窪	★◇美姿勢体操	休館日	高寿会役員会 抽選会 10:00~	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	澤田さんを囲む会	高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	◆三療サービス 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)		☆◇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		さくら会 (地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日		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 (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)	高寿会茶道 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		スマイルクラブ (ヨガ)	
	28	29	30				
午前			日本フィルハー モニー出張 コンサート	 日本フィルハーモニー交響楽団 出張コンサート 弦楽四重奏 日時：6月30日(火) 11:00~11:40 入場無料 予約制：03-3306-0441			
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

*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)