

ゆうゆう高円寺南館(10月・11月号)

高円寺南館 秋の文化祭 10月29日(土) 30日(日) (プログラム詳細は後日発表)

高円寺南館で活動している登録団体と協働事業クラスの参加者様による発表会です。
日頃の練習の成果をぜひ観に来てください!!



花うたの会



講師：須能 愛 先生
第2・4(水) 13:30~15:00 (500円)
※テキスト代として初回のみ 300円いただきます。

アートカードで健康長寿

~頭と心を柔らかく!
コミュニケーターへの道もあります。
第1・3(火) 10:00~ (初回 500円)



リラックスヨガ

初心者歓迎☆

講師：柳沢延子先生
第2・4(月) 14:00~15:30 (500円)

ビーフリーダンス



講師：川田あつ子先生
第1,3(月) 10:00~11:30 (500円)

顔体操で全身元気



講師：平田かおり先生
第2・4(木) 13:30~15:30 (500円)

夜間卓球

復活!!

月曜 18:00 卓球台2台です
参加費 1回 100円



おしゃれな歌サロン



講師：小林雅子先生
第2・4(月) 10:30~12:00 (500円)



ヨガストレッチ

講師：木村リミ先生
第1・3(木) 13:30~15:00 (500円)

カーレット講座



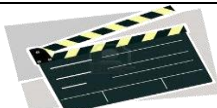
講師：田邊陽二先生
第1,3(月) 13:30~15:00 (300円)

ハワイアンフラ入門

講師：長沼知恵子先生
第2・4(木) 10:00~11:30 (500円)



思い出の名画サロン



上映プログラムは受付でご確認ください
第1木曜日 第3土曜日 (10:00~)
同じ映画を2回行ないます
高円寺南館映画の日です! (参加費無料)

パソコンサロン (1200円 教材費含む)

基礎コース 第1・3(金) 10:00~12:00
初級コース 第1・3(金) 13:30~15:30
初中級コース 第2・4(金) 10:00~12:00
PC/モバイルワンポイントアドバイス
第2・4(金) 13:30~ (1時間500円)

皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています

★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制) 第1土・第3水

10月1日(土)・19日(水)・11月5日(土)・16日(水) 9:00~17:00

担当：職業紹介士・橋詰信子 シニア就業担当/久野哲・小川裕子

もうすぐ定年で今後が不安・仕事でなく地域活動希望・しばらく仕事をしていないが再就職は・
さまざまなご相談に応じます。どうぞお気軽にお電話ください。

お気軽に
ご相談ください



お問い合わせ・お申し込みは.....

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-44-11

NPO竹箒の会 (ゆうゆう高円寺南館 TEL/FAX 5378-8179)