

ゆうゆう高円寺南館(12月・1月号)



スマホを使いこなせるようになりましょう!

1月12日(木)から「しっかりスマホ習得講座~この講座でスマホをマスターしましょう」を10回シリーズで開催します。第2・4木曜日13:30~15:30です。詳細は12月1日区報で!

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

12月3日(土)・14日(水)・1月7日・1月18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・さまざまなお相談に応じます。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)