ゆうゆう高円寺南館(10月・11月号)

10月4日ゆうゆう館祭りです。多くの団体発表・防災食試食・抽選会など盛りだくさん！！

NEW
.スマートウォッチ体験会(2回1000円)

10月29・30日（木金）13：30～15：00

特別講座★シャンソンをうたいましょう！★

講師:渡準也先生・湯上エリナ先生

9月29日(火)10:30～12:00(500円)

～ゲームで脳を活性化！～（満員）

協力・東京都長寿医療研究センター

第1火曜日・2・3・4金曜日 13:30～16:00(無料)

高円寺南サロン　ケア２４との共催

毎月第2・4木曜日 13:30～15:00

お気軽にご参加ください！

〈10月〉

8日(木) 体操（ケア24）　100円

22日(木) 懐かしの歌を歌いましょう　100円

〈11月〉

12日(木) eスポーツ体験　500円

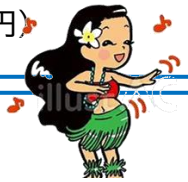
26日(木) 懐かしの歌を歌いましょう　100円

ビーフリーダンス　講師：川田あつこ先生

第1.3月曜日 10:00～11:30(500円)

ハワイアンフラ　講師;長沼知恵子先生

第2.4木曜日　10:00～11:30(500円)



おしゃれな歌サロン　講師：今井里織奈先生

第2.4月曜日　10:30～12:00(500円)

ヨガストレッチ　講師;木村リミ先生

第1.3木曜日　13:30～15:00(500円)

花うたの会　講師：須能愛先生

第2.4水曜日　13:30～15:00(500円)

想い出の名画サロン

第1木曜日　第3土曜日　10:00～　無料

カーレット講座　講師:関　眞弓先生

第1.3月曜日　13:30～15:00(300円)

リニューアル

ＰＣサロン

◆ベーシック　第1.3金曜日　13:30～15:30(1500円)

◆スキルアップ　第1.3金曜日　10:00～12:00(1500円)

◆パソコンスマホなんでも相談室(1000円)

第1金曜日.3火曜日　13:30～15:45　一人45分予約

夜間卓球

毎週月曜日　18:00～19:30(100円)

皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています

ご希望の方は受付にお申込み下さい。

★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制)

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

今まで経験のない仕事にもチャレンジしてみませんか？　一歩踏み出すきっかけに！

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）