

ゆうゆう高井戸西館便り(6月7月号)

全身ストレッチで若返ろう
100歳まで足腰元気!

ゆうゆう体操

毎週水曜(第5週も実施)
10時~11時
参加費 500円



唱歌から歌謡曲、演歌も!
楽しく声を合わせよう

みんなで歌おう会

第1・第3(金)
10時~11時30分
参加費 100円



心も体もはつらつ元気!
からだケア体操

6月25日(火) 7月23日(火) 14時~15時
参加費 100円



美しい文字があなたを変える!

ペン習字教室

第1・第3(土) 13時30分~15時
参加費 500円

クラシックから歌謡曲まで
思い出の名曲サロン

第1・第3(水) 13時30分~15時
参加費 100円



元ハワイ在住の講師による

ハワイアン・キルト

第2・第4(水) 14時~16時
参加費 800円(材料費別)



初級・中級者のための

パソコン・サロン

第1・第3(土) 10時~12時
参加費 1200円(教材費含む)



インストラクターが丁寧に指導!

パソコン・スマホ個人指導

日時は個別に予約
費用 1時間1500円



パリの気分でいっしょに歌おう

シャンテ・シャンソン

第2・第4(水) 14時~15時30分
参加費 800円



名画サロン 懐かしい名画をどうぞ

6月14日(第2金曜日) 9時30分~
6月22日(第4土曜日) 14時~

もう一度基礎から学び直す!
スマホ ステップアップ教室

6月5日(水) 13時30分~15時
全10回 参加費 500円

ちょこっと支え合い

地域の人たちで街や生活をより豊かに!!
当館が受付業務を行っています。
ご相談受付 9時~17時

参加された区内在住 75歳以上の方には、長寿応援ポイントシールを差し上げます。
区内在住 60歳以上の方には登録証をお作りしますのでお気軽にお申し出ください。

お問い合わせ、お申し込みは.....ゆうゆう高井戸西館 NPO竹箒の会

〒168-0071 東京都杉並区高井戸西 1-17-5 TEL/FAX 3332-1076