ゆうゆう高井戸西館便り（10月11月号）

ボクササイズと脳トレで
身体も頭も鍛えよう！

eスポーツカフェ

第４日曜　10時30分～12時
参加費　300円
（お茶とお菓子付き）

人生100年！
元気なうちに楽しく備える

終活講座シリーズ全7回

９月８日より毎月第２火曜
14時～15時30分　参加費100円

全身ストレッチで若返ろう

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

パリの香りを味わおう！

シャンテ・シャンソン

第２・第４水曜 14 時～15 時 30 分
参加費　５００円

初級・中級者のための

パソコン・サロン

第１・第３ 土曜　10時～12時
参加費 １５００円（教材費含む）
（入会金　５００円）

心も体もはつらつ元気

からだケア体操

毎月第４火曜 14時～15時
参加費　１００円

夜間・土曜卓球

毎週月.火.木曜 18時～20時　土曜９時～11時
参加費100円　（入会金200円）

名画サロン

10月９日(第2金曜)　9時30分～
10月24日(第4土曜)　14時～　　無料

唱歌から歌謡曲、演歌も！

みんなで歌おう会

第１・第３ 金曜
10時～11時30分
参加費　100円

ゆうゆう館まつり開催！

試食あり、歌あり、ダンスあり、ぜひご一緒に！

☆一緒に防災食を作って試食しよう
●出し物 合唱、フラダンス、詩吟、和太鼓、など
●展示品 百人一首、絵画

◇場所と日時 ゆうゆう高井戸西館 10 月 11 日(日) 11 時～16 時

参加された区内在住６０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。
また、区内在住 60 歳以上の方には利用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