9月

NPO法人 プロップK

コミュニティふらっと成田
ゆうゆう久我山館
ゆうゆう上高井戸館

New!!

この数年健康に過ごす有難さまた家族や友人と楽しく会食し、ふれあいそして好きな事や楽しい経験ができた日常が大変重要で大切な時間だった事改めて感じています。そんな思いも込めて身近な所でちょっと楽しい日常間をお過ごしいただけるよう今月もスタッフ頑張っております！

コミュニティふらっと成田　特別講座

New!!

サンデーオカリナコンサート９月２５日㈰午後１時半～３時半

コミュニティふらっと成田　杉並区成田西１-28-18

演奏者：青木ひろみ　オカリナの参加者体験などもあります。

定員：40名　参加費：大人500円　中学生以下200円　未就学児席無し無料

申込方法：✉/info@prop-k.or.jp　☎　会場成田：03-3318-2061

コミュニティふらっと成田　秋の世代交流イベント

みんなの成田フェスタ 2022秋「成田で ワ･和･輪」

開催日： 10月16日 日曜 午前10時～午後3時予定

実施内容：金春流　能鑑賞/和菓子実演/体力測定/駄菓子/ゲーム等

プロップK　異世代交流イベント

シニア交流ダーツ大会 11月23日 祭日 午後1時～4時半

会場:区立富士見丘中学校体育館 申込締切 11月5日

スティールダーツ・ゼロワン301トーナメント・初心者体験あり

コミュニティふらっと成田
☎03-3318-2061
info@prop-k.or.jp
〒166-0016 杉並区成田西1-28-18

ゆうゆう久我山館
☎03-3332-2011
info@prop-k.or.jp
〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

ゆうゆう上高井戸館
☎03-3306-0441
info@prop-k.or.jp
〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

運営者 NPO法人 プロップK ☎＆Fax03-3335-6230 ✉ info@prop-k.or.jp http//www.prop-k.or.jp

9月 ゆうゆう久我山館
協働事業 講座のご案内

8月 1日更新

講座・イベント

講座名			開催日	時間	参加費
スロートレーニング★ ～ゆったりとした動きで体幹を鍛えましょう～	第1,3火 第1土	午前	9月3日(土),6日(火),20日(火)	10:00~11:30	990円
姿勢リセットトレーニング★ ～ストレッチポールを使って姿勢をリセット！～	第2,4火	午前	9月13日(火),27日(火)	10:00~11:30	990円
ダーツ初心者（指導あり）★ ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～	第1,3火 第1土	午後	9月3日(土),6日(火),20日(火) ＊かかとのある上履きをお持ちください	13:00~14:30	700円 別途ﾃｷｽﾄ 700円
①ダーツどなたでも★ ～とにかく楽しもう～	スケジュールを ご確認ください	午後	①9月3日(土),6日(火),10日(土), 17日(土),20(火),24(土)	①13:00~14:30	550円
②ダーツゲーム★ ～腕を上げたい！～			②9月3日(土),6日(火),10日(土), 13日(火),17日(土), 20日(火),24(土),27日(火)	②15:00~16:30	
みんなで歌おう★ ～童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう！～	第2,4火	午後	9月13日(火),27日(火)	13:00~14:30	990円

★マークは長寿応援ポイント事業です。

今月のおすすめ講座

- ダーツ初心者講座（障がい者指導もあります）
  9月3日(土)・6日(火)・20(火)　13時～14時半　※事前申込み制
  ～的に矢を命中させる爽快感。体験してみませんか？～

お知らせ

- 三療サービス（マッサージ）［第1月曜日、第3月曜日（偶数月のみ2回実施）］
  9月 5日(月)［8月20日(土)より受付開始］
- わがまち一番体操［第2、第4土曜日　午前］　開始時間 ① 9時半～　② 10時45分～
  9月10日(土)、24(土)午前2回の入れ替え制。　①②ともに　定員1回20名の先着順

【来館者へのお願い】

ご来館の際は、マスク着用・手指消毒・検温・互いの距離など、基本的な感染対策をお願いします。
また、休憩時に飲み物を飲む際マスクを外したままの会話をしがちです。気をつけましょう。

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 info@prop-k.or.jp 〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

運営者：NPO法人 プロップK ☎&Fax03-3335-6230 ✉ info@prop-k.or.jp http//www.prop-k.or.jp

９月のカレンダー

※お問い合わせは、開催館へお願い致します

7月31日更新

日付	曜日	ゆうゆう久我山館	ゆうゆう上高井戸館
1	木		午前:謡　講座
2	金		午後：金曜囲碁
3	土	午前:スロートレーニング 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム）	
4	日		
5	月		
6	火	午前:スロートレーニング 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム）	
7	水		午前:美姿勢体操 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
8	木		
9	金		
10	土	午後:ダーツ（どなたでも/ゲーム）	
11	日		
12	月		午後:初めての囲碁
13	火	午前:姿勢リセットトレーニング 午後:みんなで歌おう /ダーツ（ゲーム）	
14	水		午前:60代からのコーラス 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
15	木	【午前休館日】	【午前休館日】
16	金		午後：金曜囲碁
17	土	午後:ダーツ（どなたでも/ゲーム）	
18	日	【休館日】	【休館日】
19	月祝		
20	火	午前:スロートレーニング 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム）	
21	水		午前:美姿勢体操 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
22	木		午前:謡　講座 午後:ケア24講座「在宅医療って何？」
23	金祝		
24	土	午後:ダーツ（どなたでも/ゲーム）	
25	日		
26	月		午後:初めての囲碁
27	火	午前:姿勢リセットトレーニング 午後:みんなで歌おう /ダーツ（ゲーム）	
28	水		午前:60代からのコーラス 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
29	木		
30	金		

10月

NPO法人 プロップK

コミュニティふらっと成田
ゆうゆう久我山館
ゆうゆう上高井戸館

New!!

皆さまおかわりありませんか？新施設コミュニティふらっと成田の開始から早半年。
新たな挑戦は変化の連続でしたが、支えてくれたものは「笑顔の力」です。
特にお客様の笑顔やお声かけにささえられていると実感しています。今度は私たち
がお返しする番です。笑顔いっぱいでご来場お待ちしています。

お知らせ

コミュニティふらっと成田 多世代交流事業

みんなの成田フェスタ 2022秋 成田で「ワ・和・輪」

10月16日(日)午前10時より

謡・舞の会/和菓子実演鑑賞/体力測定/ニットカフェ 等

スポーツの秋 シニア交流ダーツ大会

１１月２３日 祭日 午後１時～４時半 区立富士見丘中学校体育館
スティールダーツ３０１トーナメントと交流試合。初心者体験もあります
コロナ対策遵守のため見学参加も事前申込お願いします。上履き持参
詳細別紙チラシをご覧ください。ご連絡お待ちしております。

おすすめ講座 上高井戸館

10月15日号 広報すぎなみ掲載

クリスマスカラーのバスケットリース作成講座

11/26(土)10:30～12:00 13:00～14:30 (2部制)
費用：2300円 定員：午前５名 午後10名 (申込順 定員になり次第締め切り)
講師：リース工房 吉田直子 持ち物：うわばき、飲みもの、作品を持ち帰る袋

コミュニティふらっと成田
☎03-3318-2061
info@prop-k.or.jp
〒166-0016 杉並区成田西1－28－18

ゆうゆう久我山館
☎03-3332-2011
info@prop-k.or.jp
〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

ゆうゆう上高井戸館
☎03-3306-0441
info@prop-k.or.jp
〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

運営者：NPO法人 プロップK ☎＆Fax03-3335-6230 ✉ info@prop-k.or.jp
http//www.prop-k.or.jp

10月 ゆうゆう久我山館
協働事業 講座のご案内

8月 31日更新

講座・イベント					
講座名			開催日	時間	参加費
スロートレーニング★ ~ゆったりとした動きで体幹を鍛えましょう~	第1,3火 第1土	午前	10月1日(土),4日(火),18日(火)	10:00~11:30	990円
姿勢リセットトレーニング★ ~ストレッチポールを使って姿勢をリセット！~	第2,4火	午前	10月11日(火),25日(火)	10:00~11:30	990円
ダーツ初心者（指導あり）★ ~初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座~	第1,3火 第1土	午後	10月1日(土),4日(火),18日(火) ＊かかとのある上履きをお持ちください	13:00~14:30	700円 別途ﾃｷｽﾄ代 700円
①ダーツどなたでも★ ~とにかく楽しもう~	スケジュールをご確認ください	午後	①10月1日(土),4日(火),8日(土), 15日(土),18日(火),22日(土)	①13:00~14:30	550円
②ダーツゲーム★ ~腕を上げたい！~			②10月1日(土)4日(火),8日(土)， 11日(火),15日(土), 18日(火),22(土),25日(火)	②15:00~16:30	
みんなで歌おう★ ~童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう！~	第2,4火	午後	10月11日(火),25日(火)	13:00~14:30	990円

★マークは長寿応援ポイント事業です。

お知らせ

- 三療サービス(マッサージ)［第1月曜日、第3月曜日 （偶数月のみ2回実施）］

  10月3日(月)［9月20日㈫より受付開始］、17(月) ［10月1日㈭より受付開始］

- わがまち一番体操 ［第2、第4土曜日 午前］

  開始時間 ①9時半～ ②10時45分～

  10月8日(土)、22(土)午前2回の入れ替え制。①②ともに 定員1回20名の先着順

【来館者へのお願い】

ご来館の際は、マスク着用・手指消毒・検温・互いの距離など、基本的な感染対策をお願いします。
また、休憩時に飲み物を飲む際マスクを外したままの会話をしがちです。気をつけましょう。

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 info@prop-k.or.jp 〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

運営者：NPO法人 プロップK ☎&Fax03-3335-6230 ✉ info@prop-k.or.jp http//www.prop-k.or.jp

10月のカレンダー

※お問い合わせは、開催館へお願い致します

9月11日更新

日付	曜日	ゆうゆう久我山館	ゆうゆう上高井戸館
1	土	午前:スロートレーニング 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム）	
2	日		
3	月		
4	火	午前:スロートレーニング 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム）	
5	水		午前:美姿勢体操 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
6	木		午前:謡　講座
7	金		午前:ケア24講座 午後:金曜囲碁
8	土	午後:ダーツ（どなたでも/ゲーム）	
9	日		
10	月祝		午後:初めての囲碁
11	火	午前:姿勢リセットトレーニング 午後:みんなで歌おう /ダーツ（ゲーム）	
12	水		午前:60代からのコーラス 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
13	木		午前:謡　講座
14	金		
15	土	午後:ダーツ（どなたでも/ゲーム）	
16	日	【休館日】	【休館日】
17	月		
18	火	午前:スロートレーニング 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム）	
19	水		午前:美姿勢体操 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
20	木	【午前休館日】	【午前休館日】
21	金		午後:金曜囲碁
22	土	午後:ダーツ（どなたでも/ゲーム）	
23	日		
24	月		午後:初めての囲碁
25	火	午前:姿勢リセットトレーニング 午後:みんなで歌おう /ダーツ（ゲーム）	
26	水		午前:60代からのコーラス 午後:ダーツ（初心者/どなたでも/ゲーム） 夜間:石原絵里子のフラダンス
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		