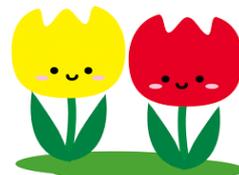




2021年

4月号



ゆうゆう下井草館だより



★協働事業にご参加の75歳以上の杉並区民の方にポイントシールを差し上げています★

☆☆ どなたでも参加いただけます。お申込み・お問合せは遠慮なくスタッフまで ☆☆

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	2日・9日・16日・23日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 脳の活性化に役立ちます
大人のリトミック	6日・20日(火)	10:30~12:00	500円	音を鳴らし、からだを 動かして五感を元気にしましょう
折り紙サロン	15日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで楽しく、色々なものを折って 指先を若返らせましょう
げんき“貯筋”倶楽部	8日・22日(木)	13:00~14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で フレイル予防を! 介護予防と生活機能 の改善に取り組みます
お昼の映画会 事前予約制・定員15名 →予約は4月5日受付開始	25日(日) *午前午後2回開催します	●第1回: 午前10時~ ●第2回: 午後1時30分~	無料	詳しくは館内チラシをご覧ください。
囲碁初級講座	1日・8日・22日(木)	13:30~16:30	700円	初心者大歓迎です! 上級者の指導で上達まちがいなし! 脳の活性化に役立ちます
初級英会話講座	14日・28日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません 新しい世界が広がりますよ!
えんぴつ画サロン	12日・26日(月)	15:00~17:00	800円 (イーゼル レンタル代 200円)	モチーフを見て絵を描く楽しみながら「若返りの素」を手に入れましょう! 二科会会員の画家を講師に迎えて、まなびましょう!!
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	7日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使いたいしながら、からだのバランスを治す運動。介護予防にも最適!
ITなんでも相談	28日(水)★事前予約制です!	13:00~18:00	1,000円 (1時間)	スマホ・パソコン・タブレットに関することなんでもご相談に応じます!
★新講座★ ダーツ de あそぼ~!	3日・10日(土)	10:00~12:00	300円	脳をいきいき! 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっとうの若返りを!
スマホ・スームでご対面!	28日(水)★事前予約制です!	11:00~12:00	500円	離れていてもご家族・お友達とご対面できる方法をご教授します!

大人気ですよ!!
三療サービス

1日(木)・21日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わかまち一番体操

1日(木) “2回制”で再開します。(それぞれ先着順)
●1回目:13:15~定員12名 ●2回目:14:40~定員12名

今月のお知らせ

4月は「卯月」(うづき)。卯の花が咲く月「卯の花月」を略したものです。十二支の4番目「卯(う) = うさぎ」だからとの説もあります。新年度、新学期と身も心も新たに始まる月です! コロナも一向に収まりませんが、これまでと同様に感染予防をしっかりと、身も心もあらたにして皆さん! 元気に暖かい季節を大いに楽しみましょう!

ゆうゆう下井草館:電話・ファックス 03(3396)8882

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

<運営団体> NPO法人 ウィッシュプロジェクト

ホームページ: <http://www.wish-p.jp>

ゆうゆう下井草館

2021年

4月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間	日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
1 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番		17 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)					洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)	三療サービス				洋(3)			
	多目的		★囲碁初級			多目的			
2 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		18 日	洋(1)	第3曜日のため休館となります		
	洋(2)		自彊術			洋(2)			
	洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)			
	多目的					多目的			
3 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		19 月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的		グループ下井草	
4 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			20 火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	
	洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
5 月	洋(1)	水茎の会			21 水	洋(1)		あけぼの会	
	洋(2)					洋(2)		下井草麻雀同好会	
	洋(3)		ゆうゆう健康麻雀			洋(3)	三療サービス		
	多目的		グループ下井草			多目的	柿の実会		
6 火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう		22 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)	レファ	★囲碁初級	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的	木曜お昼の会		
7 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	あけぼの会		23 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)	すすらん会	自彊術	
	洋(3)					洋(3)	★書道		
	多目的	柿の実会				多目的			
8 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		24 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)					洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)		★囲碁初級			洋(3)			
	多目的	木曜お昼の会				多目的			
9 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		25 日	洋(1)			
	洋(2)	すすらん会	自彊術			洋(2)	★お昼の映画会	★お昼の映画会	
	洋(3)	★書道				洋(3)			
	多目的		介護者の会			多目的			
10 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		26 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン	
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的		グループ下井草	
11 日	洋(1)		下(ク)役員会		27 火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)					洋(3)		新婦人井草班	
	多目的					多目的			
12 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		28 水	洋(1)	★スマホでズーム	みづきの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会	
	洋(3)					洋(3)		★ITなんでも相談	
	多目的		グループ下井草			多目的	柿の実会		
13 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			29 木	洋(1)			
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
14 水	洋(1)		みづきの会		30 金	洋(1)		第2ひまわり会	
	洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的	柿の実会				多目的			
15 木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館です	★折り紙サロン			洋(1)			
	洋(2)					洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
16 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		★空枠の申請は、ご使用希望日の2か月前の10日から可能です				
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								