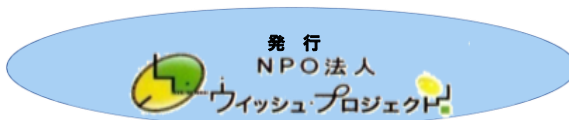


2021年

10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	1日・8日・15日・22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	5日・19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	21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	14日・28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	今月はお休みです	●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	7日・14日・28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	13日(水)・26日(火)	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	11日・25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	6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	27日(水)	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!
ダーツ de あそぼ~!	2日・9日(土)	10:00~11:30	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!	27日(水)	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

7日(木)・20日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わがまち一番体操

7日(木) “2回制”です(当日、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

●10月は「神無月(かんなづき)」。全国の神様が出雲大社に集合し、一年のことを打合せするため
神様がいなくなるという説がもとになっているようです。
●今月は「体育の日」がないので祝日はありません。食欲の秋! 栄養をしっかりとりましょう!
●衣替えの月でもあります。感染症に気をつけながら、気分新たに「元氣に」活動しましょう!

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

10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 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		17 日	洋(1)	第3曜日のため休館となります		
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)		★書道 下井草寿会						
	多目的								
2 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		18 月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会			ゆうゆう健康麻雀			
	洋(3)					グループ下井草			
	多目的								
3 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			19 火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	
	洋(2)					火曜日囲碁同好会			
	洋(3)								
	多目的								
4 月	洋(1)	水茎の会			20 水	洋(1)		あけぼの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			下井草麻雀同好会			
	洋(3)		グループ下井草			三療サービス			
	多目的		柿の実会						
5 火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう		21 木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館です	★折り紙サロン	
	洋(2)		火曜日囲碁同好会						
	洋(3)								
	多目的								
6 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	あけぼの会		22 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会			すずらん会	自彊術		
	洋(3)					★書道			
	多目的	柿の実会							
7 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番		23 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)					ドリーム会			
	洋(3)	三療サービス							
	多目的		★囲碁初級						
8 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		24 日	洋(1)			
	洋(2)	すずらん会	自彊術						
	洋(3)	★書道							
	多目的		介護者の会						
9 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		25 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			ゆうゆう健康麻雀			
	洋(3)					グループ下井草			
	多目的								
10 日	洋(1)		下(ク)役員会		26 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	レファ	
	洋(2)	レファ				火曜日囲碁同好会			
	洋(3)					★初級英会話	新婦人井草班		
	多目的								
11 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		27 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			下井草麻雀同好会			
	洋(3)		グループ下井草			★I Tなんでも相談			
	多目的		柿の実会						
12 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			28 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			★げんき貯筋倶楽部			
	洋(3)					★囲碁初級			
	多目的		木曜お昼の会						
13 水	洋(1)		みづきの会		29 金	洋(1)			
	洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会						
	洋(3)								
	多目的	柿の実会							
14 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		30 土	洋(1)			
	洋(2)		★げんき貯筋倶楽部						
	洋(3)		★囲碁初級						
	多目的	木曜お昼の会							
15 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		31 日	洋(1)			
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								
16 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		★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)		ドリーム会						
	洋(3)								
	多目的		そば打ち会						