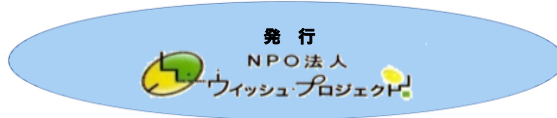




2022年
11月号



ゆうゆう下井草館だより



協働事業

☆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下井草館・受付まで ☆
★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★

講座名	開催日・開催時間		参加費	講座の概要
書道講座	4日・11日・18日・25日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しみながら、脳を活性化させ、上達しましょう！
“若返り”のおあそび(旧イトミック)	1日・15日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しく、刺激して元気な日々を！ 虚弱化・認知症予防に役立てましょう！
折り紙サロン	17日(木)	13:30~15:30	500円	みんなでお楽しみながら、色々なものを削って、指先を若返らせてますます元気にしましょう。
げんき“貯筋”倶楽部	10日・24日(木)	13:00~14:00	1,500円 7月~9月 3か月分	理学療法士・作業療法士による 専門的指導でフレイル予防を！ 介護予防と日常生活の過ごし方の改善に取り組みます
お昼の映画会 事前予約制・定員25名	27日(日) ★中止になることがあります	13:00~15:00	無料	詳しくは館内に掲示してあるチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	3日・10日・24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	9日・23日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません！ 新しい世界を広げていきませんか！
えんぴつ画サロン	14日・28日(月)	15:00~17:00	800円 (イーセル 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	2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	23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！
ダーツ de あそび～！	5日・12日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいっしょに！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっ ぞうの若返りを！
水彩画くらぶ	2日(水)	13:00~17:00	800円	二科会会員の先生を講師に招き、基本から丁寧に お教えします。老化防止に一番です！
スマホ・スームでご対面！	23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

3日(木)・16日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚持参のこと

偶数月：第3水曜日のみ
奇数月：第1木曜日・第3水曜日

わがまち一番体操

今月はお休みです

今月のお知らせ

●11月は「霜月(しもつき)」、「食物月(おしものつき)」、「神楽月(かぐらつき)」と言ったりします。
●文化の日、七五三、勤労感謝の日、酉の市など年末を予感させるイベントが多いですね。
●寒さが一段と厳しくなってきます。どうぞ皆さん、風邪引かないなど体調にお気を付けてください。

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 ウイッシュ・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

2022年

11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	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	17	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(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
2	水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ	18	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
		洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)		自彊術	
		洋(3)					洋(3)	★書道	下井草寿会	
		多目的	柿の実会				多目的			
3	木	洋(1)	下(ク)カラオケ		19	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
		洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会	
		洋(3)	三療サービス				洋(3)			
		多目的					多目的		そば打ち会	
4	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	20	日	第3日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								
5	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	21	月	洋(1)			
		洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
6	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		22	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			
7	月	洋(1)	水莖の会		23	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)	★スマホでズーム	下井草麻雀同好会	
		洋(3)					洋(3)		★ITなんでも相談	
		多目的					多目的	柿の実会		
8	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		24	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)		★囲碁初級	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的	木曜お風の会		
9	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	25	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
		洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)	すずらん会	自彊術	
		洋(3)					洋(3)	★書道		
		多目的	柿の実会				多目的			
10	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	26	土	洋(1)		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	木曜お風の会				多目的			
11	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	27	日	洋(1)		★お風の映画会	
		洋(2)	すずらん会	自彊術			洋(2)			
		洋(3)	★書道				洋(3)			
		多目的		介護者の会			多目的			
12	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	28	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
		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			
13	日	洋(1)	レファ	下(ク)役員会	29	火	洋(1)			
		洋(2)					洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
14	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	30	水	洋(1)			
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
15	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう			洋(1)			
		洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
16	水	洋(1)					★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)		下井草麻雀同好会						
		洋(3)	三療サービス							
		多目的	柿の実会							