



2020年
10月号



ゆうゆう下井草館だより



☆コロナ感染状況によって予定を変更することがありますのでご注意ください。

★★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	心算かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
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
折り紙サロン	15日(木)	13:30~15:30	500円	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	当面の間“中止”します	13:00~	無料	再開の時はお知らせします! お楽しみに!
囲碁初級講座	1日・8日・22日(木)	13:30~16:30	700円	初心者から始めましょう 上級者の指導で上達! 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!

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。

わがまち一番体操

1日(木) <定員15名:先着順となります。ティータイムなしです。>

今月のお知らせ

☆新型コロナ感染症は拡大が続いています。油断は禁物です。マスク・消毒は必ず!!
☆熱中症は、高齢者が一番気をつけねばなりません。水分補給とエアコンを!!
☆ゆうゆう館の利用制限は続きます。うつらない!うつさない!を心がけましょう!!

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 2020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 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)		★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				
2 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		18 日	洋(1)	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									
3 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		19 月	洋(1)	水茎の会	ト(ク)踊りの会		
	洋(2)		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	下(ク)踊りの会		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)		★げんき貯筋倶楽部		
	洋(3)					洋(3)		★囲碁初級		
	多目的					多目的	木曜お昼の会			
7 水	洋(1)		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)		★げんき貯筋倶楽部			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)		★お昼の映画会		
	洋(2)	すすらん会	自彊術			洋(2)		★お昼の映画会		
	洋(3)	★書道	介護者の会			洋(3)				
	多目的					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	下(ク)踊りの会		
	洋(2)		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	下(ク)踊りの会		28 水	洋(1)		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)				
	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)				
	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	31 土	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		★空き枠使用の申請は、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									