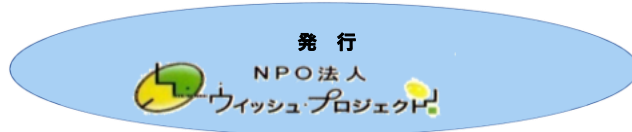




2020年
12月号



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	4日・11日・18日・25日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
大人のトミック	1日・15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	17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	10日・24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	11月から再開していますが、 12月は“お休み”です	—	無料	11月から開催方法が変更 になっています。館内掲示 板をご覧ください。
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	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 新しい世界が広がりますよ!
!新しい講座です! 遊々!ストレッチ&ダンス	2日(水)★毎月第1水曜日★	10:30~11:30	800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!

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枚を必ず持参願います。

わかまち一番体操

3日(木) 当面“2回制”で実施します。(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

☆新しい“協働事業”が始まりました!!(遊々!ストレッチ&ダンス)介護予防に!

☆師走12月は「恒月(きわまりづき)」とも言います。今年は、コロナ蔓延、オリパラ中止、自然災害の頻発等々「極めて」異例づくしの年でした。来たる新年は「恒めつけ」の良い年にしましょう!!!皆さまの新年のさらなるご健勝をお祈りいたします。

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 12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) ★大人のリトミック	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) ★遊々!ストレッチ	あけぼの会		18	金	洋(1) エアロビ下井草	第2ひまわり会			
	洋(2) ★遊々!ストレッチ	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	わがまち一番		19	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					
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(2)					
	洋(3) ★書道	下井草寿会		洋(3)							
	多目的			多目的							
5	土	洋(1) 下(ク) フラダンス	下(ク) 輪投げ		21	月	洋(1) 水莖の会				
	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			
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)	みづきの会			
	洋(2)			洋(2) ★初級英会話		下井草麻雀同好会					
	洋(3)		ゆうゆう健康麻雀			洋(3)					
	多目的		グループ下井草			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)		★げんき貯筋倶楽部			
	洋(3)					洋(3)					
	多目的					多目的	木曜お昼の会	★囲碁初級			
9	水	洋(1)	みづきの会		25	金	洋(1) 二金会	下井草寿会			
	洋(2) ★初級英会話	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) 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)					洋(3)					
	多目的	木曜お昼の会	★囲碁初級			多目的					
11	金	洋(1) 二金会	下井草寿会		27	日	洋(1)				
	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) フラダンス	下(ク) 輪投げ		28	月	 年末年始休暇 来年1月4日まで				
	洋(2)		ドリーム会			洋(2)					
	洋(3)					洋(3)					
	多目的					多目的					
13	日	洋(1)	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			30	水	洋(1)				
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)					
	洋(3)					洋(3)					
	多目的		グループ下井草			多目的					
15	火	洋(1) ★大人のリトミック	スマイルゆうゆう		31	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					
16	水	洋(1)	あけぼの会		★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)		下井草麻雀同好会								
	洋(3)	三療サービス									
	多目的	柿の実会									