

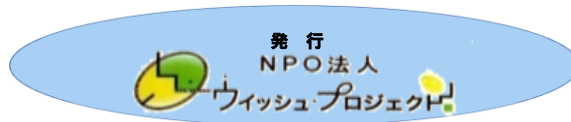


2021年

9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	3日・10日・17日・24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	7日・21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	16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	9日・23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9月5日受付開始	26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	2日・9日・23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	8日(水)・28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	13日・27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	1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	今月はお休みです	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 あそぼ~!	4日・11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!	今月はお休みです	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

2日(木)・15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

2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

●9月は「長月(ながつき)」、「夜長月(よながつき)」の略。「稲刈月(いねかりづき)」が「ねかりづき」とない「ながつき」になったとの説もあります。
●9月は「敬老の月」ですが、季節の変わり目で、曇ったり、涼しかったりと目まぐるしく気候が変わります。どうぞ体調を崩さないように!

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

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