

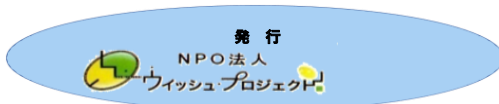


2022年

12月号



ゆうゆう下井草館だより



◎今年も下井草館を多くの方にご利用いただきありがとうございます。どうぞ良い年をお迎えください◎

★★★12月28日～令和5年(2023年)1月4日まで「休館」させていただきます★★★

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	2日・9日・16日・23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	6日・20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	5日(月) *開催日が変更になっています	13:30～15:30	500円	みんなで楽しみながら、色々なものを創って、 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	8日・22日(木)	13:00～14:00	1,500円 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役立ちます
お屋の映画会 事前予約制・定員25名	今月はおやすみです	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	1日・8日・22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
初級茶会話講座	14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	12日・26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、学びましょう！！
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	7日(水)	10:30～11:30	500円	音楽を伴ったりしながら、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	今月はおやすみです	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！
ターツ de あそぼ～！	3日・10日(土)	10:00～11:30	300円	脳をいっせいに！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっそうの若返りを！
水彩画くらぶ	7日(水)	13:00～17:00	800円	二科会会員の先生を講師に招き、基本から丁寧に教えます。 老化防止に一番です！
スマホ・スームでご対面！	今月はおやすみです	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

21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

1日(木) “2回制”です(当日、先着順)

●1回目：13:30～定員15名 ●2回目：14:45～定員15名

今月のお知らせ

下井草館独自企画「げんきとゆとりの作品展」開催！

- 開催期間：12月5日～23日(於：下井草館)
- 書道・絵手紙・手芸・折り紙・テッサン・水彩画の皆さんの力作を展示します。
- 保育園・子育てプラザの子供たちと保護者の皆さんも参加します！どうぞお楽しみください！

日本フィルハーモニー交響楽団・出張コンサートの開催！

- 開催日時：12月21日(水曜日)午前11時～
- 観しやすいくラシックなどの演奏があります。ぜひ、お楽しみください！！
- 参加方法等の詳細は、あらかじめ館内チラシなどでお知らせします！

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

2022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	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番	17	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ			
		洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会			
		洋(3)					洋(3)					
		多目的					多目的		そば打ち会			
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) 輪投げ	19	月	洋(1)	水筆の会				
		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					
4	日	洋(1)	下(ク) カラオケ		20	火	洋(1)	★若返りのおあそび	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)	水筆の会	★折り紙サロン	21	水	洋(1)	日本フィル 出張コンサート	下井草麻雀同好会			
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)					
		洋(3)					洋(3)	三療サービス				
		多目的					多目的	柿の実会				
6	火	洋(1)	★若返りのおあそび	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)		★囲碁初級			
		洋(3)					洋(3)					
		多目的					多目的	木曜お昼の会				
7	水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ	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) 輪投げ			
		洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会			
		洋(3)					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)					
		洋(3)	★書道				洋(3)					
		多目的	介護者の会				多目的					
10	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	26	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			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			
		洋(3)					洋(3)					
		多目的					多目的					
11	日	洋(1)	レファ	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	★えんぴつ画サロン	28	水	洋(1)	12月28日から新年1月4日 まで“休館”させていただきます 皆さま、良い年をお迎えになりますよう スタッフ一同お祈りいたします				
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)					
		洋(3)					洋(3)					
		多目的					多目的					
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)	★初級英会話	みづきの会	30	金	洋(1)					
		洋(2)		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・研修会のため休館です			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)		自彊術								
		洋(3)	★書道	下井草寿会								
		多目的										

★下井草館独自企画「げんきとゆとりの作品展」開催(12月5日~23日)! 保育園・子育てプラザも参加します★