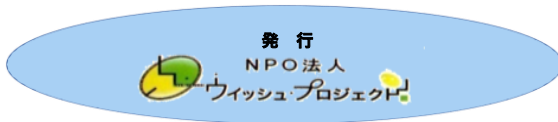




2023年  
3月号



# 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	3日・10日・17日・24日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しむながら、脳を活性化させ、上達しましょう！
“若返り”のおあそび	7日・21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	16日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで楽しみながら、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	9日・23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 <b>専門的指導でフレイル予防を！</b> 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	26日(日) *中止することがあります	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。
風箏初級講座	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・22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	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	22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～！	4日・11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 ごうの若返りを！
水彩画くらぶ	1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！	22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**

2日(木)・15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

2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

〇3月は「弥生」が一般的ですが、「花月(かげつ)」「花見月」「夢見月」など様々な呼び方があります。どの呼び方も「春本番！」を思わせますね。  
〇健康第一で身体を動かし、様々な活動に取り組みましょう！

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

# 2023年

# 3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	★水彩画くらぶ		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) 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		
3	金	洋(1) エアロビ下井草	第2ひまわり会		19	日	洋(1)	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				
4	土	洋(1)	下(ク) 輪投げ		20	月	洋(1)	水茎の会		
	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				
5	日	洋(1) 下(ク) カラオケ			21	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				
6	月	洋(1) 水茎の会			22	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			
7	火	洋(1) ★若返りのおあそび	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)		★囲碁初級		
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的	木曜お昼の会			
8	水	洋(1) ★初級英会話	みづきの会		24	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				
9	木	洋(1) 下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		25	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		
	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				
11	土	洋(1)	下(ク) 輪投げ		27	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				
12	日	洋(1) レファ	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)				
	多目的					多目的				
13	月	洋(1) 下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		29	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				
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)			31	金	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				多目的				
16	木	洋(1)	★折り紙サロン		★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)	事務連絡会のため午前休館です								
	洋(3)									
	多目的									