

2023年

4月号

ゆうゆう下井草館だより

発行

NPO法人

ウイッシュプロジェクト

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	7日・14日・21日・28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	4日・18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	20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	13日・27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 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取り組みます
お昼の映画会 事前予約制・定員25名	23日(日)	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	6日・13日・27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	12日・26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	10日・24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	5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	26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～！	1日・8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	5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！	26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

19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

6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

04月は「卯月(うづき)」。卯の花月を略したものとされています。
○世の中は、新年度、新学期など多忙な月で、スポーツも盛んになります。
○皆さんも、転ばぬように体を動かし、気分も心機一転で楽しい日々を！

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 4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 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		17 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				
2 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			18 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				
3 月	洋(1)	水茎の会			19 水	洋(1)				
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)		下井草麻雀同好会		
	洋(3)					洋(3)	三療サービス			
	多目的					多目的	柿の実会			
4 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		20 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				
5 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		21 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				
6 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		22 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				
7 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		23 日	洋(1)		★お昼の映画会		
	洋(2)		自彊術			洋(2)				
	洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)				
	多目的					多目的				
8 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		24 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				
9 日	洋(1)		下(ク) 役員会		25 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				
10 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		26 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			
11 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			27 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		
	洋(2)	レファ	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			
12 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		28 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				
13 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		29 土	洋(1)				
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的	木曜お昼の会				多目的				
14 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		30 日	洋(1)				
	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				
15 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ			洋(1)				
	洋(2)		ドリーム会			洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的		そば打ち会			多目的				
16 日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります				洋(1)	★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									