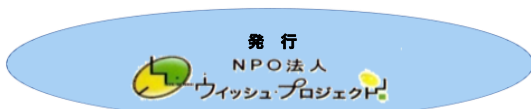




2023年
9月号



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	1日・8日・15日・22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	5日・19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	21日(木)	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	14日・28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	今月はお休みです		無料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	7日・14日・28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	13日・27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	11日・25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き楽しみながら“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	6日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使ったりしながら、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	27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 あそぼ~!	2日・9日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいざいさ! 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていこうの若返りを!
水彩画くらぶ	12日(火)	13:30~17:00	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!	27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

7日(木)・20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

7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

9月30日(土)ゆうゆう館まつり開催!“作品展”同時開催!

今月のお知らせ

○大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなんでこの日が「防災の日」になりました。
○二百十日で台風も多いため“災害に備えた日頃の準備”の戒めの日です。
○家具の転倒防止、避難用具準備、避難場所確認、ご家族との連絡方法など急ぎな準備をしておきましょう!★各家庭に配布された右の黄色の冊子をぜひ読みましょう★



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 2023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	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	17	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							
2	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	18	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				
3	日	洋(1)	下(ク) カラオケ		19	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				
4	月	洋(1)	水茎の会		20	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			
5	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	21	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				
6	水	洋(1)	★ビーフリーダンス		22	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				
7	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番	23	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				
8	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	24	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				
9	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	25	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				
10	日	洋(1)		下(ク) 役員会	26	火	洋(1)	スマイルゆうゆう	高齢者向けスマホ講座	
	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				
11	月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画サロン	27	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			
12	火	洋(1)	スマイルゆうゆう	★水彩画くらぶ	28	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)	レフア	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			
13	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	29	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				
14	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	30	土	ゆうゆう館まつり			
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)	午前の部 (10:00~12:00) 午後の部 (14:00~16:00)			
	洋(3)					洋(3)				
	多目的	木曜お昼の会				多目的				
15	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	16	日	洋(1)			
	洋(2)		自彊術			洋(2)				
	洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)				
	多目的					多目的				
16	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		★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)		ドリーム会							
	洋(3)									
	多目的	そば打ち会								