



2021年

6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	4日・11日・18日・25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	1日・15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	17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	10日・24日(木)	13:00~14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で <b>フレイル予防を!</b> 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	今月は“お休み”です!	●第1回: 午前10時~ ●第2回: 午後1時30分~	無料	開催スケジュール等は館内千ラ シをご覧ください。
囲碁初級講座	3日・10日・24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	9日・23日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません 新しい世界が広がりますよ!
えんぴつ画サロン	14日・28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	2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	23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~!	5日・12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!	23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**

3日(木)・16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

3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

●水無月の「無」は「の」を意味しています。「水の月」で雨が多い月です。  
●曇くて、湿気の多い月です。体調に気をつけてお過ごしください。  
●「梅はその日の難のがれ」ということわざ通り、一粒の梅干しで一日の災いをふき飛ばして元気にしましょう!

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

# 2021年

# 6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	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	17	木	洋(1)	事務連絡会・研修のため終日休館です	
		洋(2)		火曜日囲碁同好会					
		洋(3)							
		多目的							
2	水	洋(1)	★ビーフリーダンス	あけぼの会	18	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		
3	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番	19	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ
		洋(2)					洋(2)		ドリーム会
		洋(3)	三療サービス				洋(3)		
		多目的		★囲碁初級			多目的		そば打ち会
4	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	20	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							
5	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	21	月	洋(1)	水莖の会	
		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		グループ下井草
6	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		22	火	洋(1)	スマイルゆうゆう	
		洋(2)	レファ				洋(2)	レファ	火曜日囲碁同好会
		洋(3)					洋(3)		新婦人井草班
		多目的					多目的		
7	月	洋(1)	水莖の会		23	水	洋(1)	★スマホでズーム	みづきの会
		洋(2)					洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会
		洋(3)		ゆうゆう健康麻雀			洋(3)		★ITなんでも相談
		多目的		グループ下井草			多目的	柿の実会	
8	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		24	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)	レファ	★げんき貯筋倶楽部
		洋(3)					洋(3)		★囲碁初級
		多目的					多目的	木曜お屋の会	
9	水	洋(1)		みづきの会	25	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		
10	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	26	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)		ドリーム会
		洋(3)		★囲碁初級			洋(3)		
		多目的	木曜お屋の会				多目的		
11	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	27	日	洋(1)	★お風の映画会	★お風の映画会
		洋(2)	すずらん会	自彊術			洋(2)	★お風の映画会	★お風の映画会
		洋(3)	★書道				洋(3)		
		多目的		介護者の会			多目的		
12	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	28	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		グループ下井草
13	日	洋(1)		下(ク)役員会	29	火	洋(1)		
		洋(2)					洋(2)		
		洋(3)					洋(3)		
		多目的					多目的		
14	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン	30	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		
15	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう			洋(1)		
		洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)		
		洋(3)					洋(3)		
		多目的					多目的		
16	水	洋(1)		あけぼの会			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		

★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