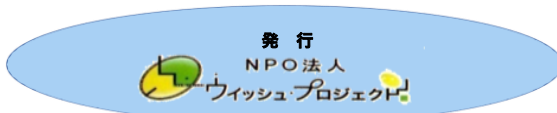


2022年

4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(旧リトミック)	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! 虚脱化・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	14日・28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	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	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く楽しみながら“若返りの茶”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!
ターツ de あそぼ~!	2日・9日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいさいさい! をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっ どうの若返りを!
水彩画くらぶ(新規講座)	6日(水)	13:00~15:30	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

20日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参のこと

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:13:15~定員12名 ●2回目:14:40~定員12名

今月のお知らせ

●4月“卯月(うづき)”はの由来は“卯の花が咲く月”(=卯の花月)が定説ですが、干支の4番目が「卯」だからという説もあります。
●卯月は、新年度の最初の月であり、会社、学校は春にかと気ぜわしい月です。
●陽気も暖かく、花も咲き誇っていて、気もはずんできます。心機一転、どうぞ元気な毎日を!

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

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 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		17 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								
2 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		18 月	洋(1)	水莖の会	ゆうゆう健康麻雀	
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会						
	洋(3)								
	多目的								
3 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			19 火	洋(1)	★若返りあそび	スマイルゆうゆう	
	洋(2)					火曜日囲碁同好会			
	洋(3)								
	多目的								
4 月	洋(1)	水莖の会	ゆうゆう健康麻雀		20 水	洋(1)	三療サービス	下井草麻雀同好会	
	洋(2)								
	洋(3)								
	多目的								
5 火	洋(1)	★若返りあそび	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(3)								
	多目的								
6 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		22 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会						
	洋(3)								
	多目的	柿の実会							
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(3)								
	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(3)	★書道							
	多目的	介護者の会							
9 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		25 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(3)								
	多目的								
10 日	洋(1)		下(ク)役員会		26 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	火曜日囲碁同好会 新婦人井草班	
	洋(2)	レフア							
	洋(3)								
	多目的								
11 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん		27 水	洋(1)	★スマホでズーム	みづきの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀						
	洋(3)								
	多目的								
12 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	火曜日囲碁同好会		28 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)								
	洋(3)								
	多目的								
13 水	洋(1)		みづきの会		29 金	洋(1)			
	洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会						
	洋(3)								
	多目的	柿の実会							
14 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		30 土	洋(1)			
	洋(2)								
	洋(3)	★囲碁初級							
	多目的	木曜お昼の会							
15 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会			洋(1)			
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								
16 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ			洋(1)			
	洋(2)		ドリーム会						
	洋(3)								
	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