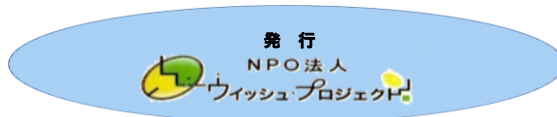




ゆうゆう下井草館だより



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	6日・13日・20日・27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(旧ITミック)	3日・17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	19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いきましょう。
げんき「貯筋」倶楽部	12日・26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	22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。
囲碁初級講座	5日・12日・26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	11日・25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	9日・23日(月)	15:00~17:00	800円 (イーゼルレンタル代200円)	モネ一筆を見て絵を描く楽しみながら「若返りの薬」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	4日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を聴いたりしながら、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	25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~!	7日・14日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいよいよ! をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっ ぞうの若返りを!
水彩画くらぶ(新規講座)	4日(水)	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 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!	25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

5日(木)・18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

今月はお休みです

今月のお知らせ

●5月は「阜月(さつき)」。阜(さ)は「神にささげる稲」の意味があります。田植えを始める月です。
●黒潮に乗って「かつお」が回遊してきます。また新キャベツやとうもろこし、絹さやなど青色の野菜も味わえます。旬の食べ物をしっかり、バランスよくとりましょう!
●「食」は「虚脱化防止」の基本中の基本です。しっかり食べて老いに負けぬように!

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 5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 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			17 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					
2 月	洋(1)	水茎の会			18 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		
3 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		19 木	洋(1)	事務連絡のため 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					
4 水	洋(1)	★ピーフリーダンス	★水彩画くらぶ		20 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					
5 木	洋(1)	下(ク)カラオケ			21 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級	洋(2)			ドリム会		
	洋(3)		三療サービス	洋(3)					
	多目的			多目的				そば打ち会	
6 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		22 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					
7 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		23 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	ドリム会	洋(2)			ゆうゆう健康麻雀		
	洋(3)			洋(3)					
	多目的			多目的					
8 日	洋(1)	レファ	下(ク)役員会		24 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					
9 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん		25 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(2)			★初級英会話	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		
10 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			26 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		
11 水	洋(1)		みづきの会		27 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					
12 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		28 土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級	洋(2)			ドリム会		
	洋(3)			洋(3)					
	多目的	木曜お昼の会		多目的					
13 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		29 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					
14 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		30 月	洋(1)			
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリム会	洋(2)					
	洋(3)			洋(3)					
	多目的			多目的					
15 日	洋(1)	第3曜日のため休館となります			31 火	洋(1)			
	洋(2)								
	洋(3)								
	多目的								
16 月	洋(1)	水茎の会			★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)		ゆうゆう健康麻雀						
	洋(3)								
	多目的								