



2023年
1月号



ゆうゆう下井草館だより



明けましておめでとうございます！ 1月5日(木)から開館します！

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(旧イトミック)	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！ 虚弱化・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しましょう。
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)予定 *中止することがあります	13:00~15:00	無料	館内掲示の“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)	モチーフを見て絵を描き楽しみながら“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	お休みです	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	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	脳をいじりき！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力を付けていっとうの若返りを！
水彩画くらぶ	お休みです	13:00~17:00	800円	二科会会員の先生を講師に招き、基本から丁寧に教えます。 老化予防に最適ですよ！
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

5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

●今年も元気いっぱい、健康で、たのしく、仲よく、活発に活動をしていきましょう！
●1月は「睦月(むつき)」、皆でむつまじく、新年を迎えた喜びを分かち合う意味です。
文字通り睦まじく、明るく、楽しい日々を過ごしていきましょう！

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 ウイッシュプロジェクト

ホームページ: <http://www.wish-p.jp>

新年明けまして
おめでとうございます
1月5日から
開館いたします
本年もどうぞよろしく
お願いいたします

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1日	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
2月	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
3火	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
4水	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
5木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番	
	洋(2)		★囲碁初級	
	洋(3)	三療サービス		
	多目的			
6金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
	洋(2)		自彊術	
	洋(3)	★書道	下井草寿会	
	多目的			
7土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会	
	洋(3)			
	多目的			
8日	洋(1)	レファ	下(ク)役員会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
9月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)			
	多目的			
10火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)			
	多目的			
11水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会	
	洋(3)			
	多目的	柿の実会		
12木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)			
	洋(3)		★囲碁初級	
	多目的	木曜お屋の会		
13金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)	すずらん会	自彊術	
	洋(3)	★書道		
	多目的		介護者の会	
14土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会	
	洋(3)			
	多目的			
15日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
16月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)			
	多目的			

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)			
	多目的			
18水	洋(1)			
	洋(2)		下井草麻雀同好会	
	洋(3)	三療サービス		
	多目的	柿の実会		
19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)			
	洋(3)			
	多目的			
20金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
	洋(2)		自彊術	
	洋(3)	★書道	下井草寿会	
	多目的			
21土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)			
	多目的		そば打ち会	
22日	洋(1)			
	洋(2)		★お屋の映画会	
	洋(3)			
	多目的			
23月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)			
	多目的			
24火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)		新婦人井草班	
	多目的			
25水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)	★スマホでズーム	下井草麻雀同好会	
	洋(3)		★ITなんでも相談	
	多目的	柿の実会		
26木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)		★囲碁初級	
	洋(3)			
	多目的	木曜お屋の会		
27金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)	すずらん会	自彊術	
	洋(3)	★書道		
	多目的			
28土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)			
	多目的			
29日	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
30月	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目的			
31火	洋(1)			
	洋(2)			
	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