

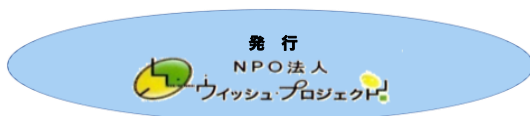


2025年

12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60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	5日・12日・19日・26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	2日・16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	後日、皆さんにお知らせします	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なりましょう。
げんき“貯筋”倶楽部	11日・25日(木)	13:00~14:00	2,000円 (3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導で“筋力アップ”し、フレイル（虚弱化）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しましょう。高齢者でも筋肉はつきます！
お昼の映画会(定員40名)	今月はお休みです	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	4日・11日・25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	当分の間「休講」します	10:00~11:30	800円 (教材570円)	学校で習った英語を思い出しましょう！ 海外の人と楽しく話しましょう！
えんぴつ画サロン	8日・22日(月)	15:00~17:00	800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！！
ITなんでも相談	24日(水) ★事前予約制	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！
いきいき体操くらぶ	6日・13日(土)	10:30~11:30	500円	専任講師指導の下で、歌を歌い、音楽を聴きながら体を動かし、姿勢をよくしてもっと健康にもっと元気になりましょう！下履き・タオル持参。
水彩画くらぶ	3日(水)	13:30~17:00	800円	二科会会員の画家を招き、基本から丁寧に楽しくお教えます。絵が好きになる！老化防止にもお役立ち！
ささえ愛くらぶ	新企画で後日ご案内いたします。			
スマホひろば(入門編)	24日(水) ★事前予約制	10:30~12:00	300円(教材別送)	スマホ操作の疑問などを互いに持ちよって、実践的に学び、お友達ともしっかり仲良くつながり、もっと楽しい日々にししましょう！

大人気ですよ!!
三療サービス

17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

わかまち一番体操

4日(木) 13時30分~14時15分 定員30名 13時15分受付開始

今月のお知らせ

◎12月28日(日)~2026年1月4日(日)まで休館いたします。
皆さまにはご不便をおかけしますがご理解をお願いいたします。
◎天候不順が続いた1年でしたが、皆さん元気凛冽で活発に活動続けてこれ、なによりのことです。
◎新年からも引き続き、よろしくお願い申し上げます。

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

お問合せ先： ☎ 03-3396-8882

<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>

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
1 月	洋 (1)	水茎の会		
	洋 (2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋 (3)			
	多目的			
2 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			
3 水	洋 (1)		★水彩画くらぶ	
	洋 (2)		下井草麻雀同好会	
	洋 (3)			
	多目的	柿の実会		
4 木	洋 (1)	下 (ク) カラオケ	わがまち一番	
	洋 (2)		★囲碁初級	
	洋 (3)			
	多目的			
5 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		
	多目的			
6 土	洋 (1)	★いきいき体操くらぶ	下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的			
7 日	洋 (1)	下 (ク) カラオケ		
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
8 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			
9 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			
10 水	洋 (1)		みづきの会	
	洋 (2)		下井草麻雀同好会	
	洋 (3)			
	多目的	柿の実会		
11 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		
12 金	洋 (1)	二金会		
	洋 (2)	すすらん会	自彊術	
	洋 (3)	★書道		
	多目的		介護者の会	
13 土	洋 (1)	★いきいき体操くらぶ	下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的			
14 日	洋 (1)		下 (ク) 役員会	
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
15 月	洋 (1)	水茎の会		
	洋 (2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋 (3)			
	多目的			
16 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			

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
17 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		
18 木	洋 (1)	事務連絡会・研修会のため休館となります		
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
19 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		
	多目的			
20 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	
21 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			
22 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			
23 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			
24 水	洋 (1)		みづきの会	
	洋 (2)	★スマホひろば	下井草麻雀同好会	
	洋 (3)		★！Tなんでも相談	
	多目的	柿の実会		
25 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		
26 金	洋 (1)	二金会		
	洋 (2)	すすらん会	自彊術	
	洋 (3)	★書道		
	多目的			
27 土	洋 (1)		下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的			
28 日	洋 (1)	12月28日～1月4日まで 休館いたします		
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
29 月	洋 (1)			
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
30 火	洋 (1)			
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
31 水	洋 (1)			
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			

12月28日～1月4日まで
休館いたします



本年も下井草館をご利用いただき
ありがとうございます

★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