

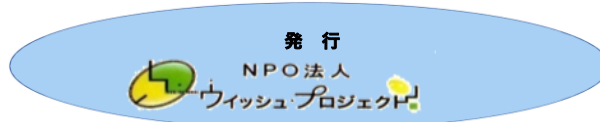
HAPPY
NEW
YEAR

2021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。今年も元気に活動しましょう！！

★★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	8日・15日・22日(金)	10:00～12:00	1,000円	心算かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
大人のトミック	5日・19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
折り紙サロン	21日(木)	13:30～15:30	500円	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	14日・28日(木)	13:00～14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で フレイル予防を! 介護予防と生活機能 の改善に取り組めます
お昼の映画会 事前予約制・定員15名 ⇒予約は1月5日開始～	24日(日) *午前午後2回開催します	●第1回: 午前10時～ ●第2回: 午後1時30分～	無料	★1回の定員15名 ★上映内容は館内チラシ 参照がございます。
囲碁初級講座	7日・14日・28日(木)	13:30～16:30	700円	初心者から始めましょう 上級者の指導で上達! 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 新しい世界が広がりますよ!
!新しい講座です! 遊々!ストレッチ&ダンス	6日(水)★毎月第1水曜日★	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!
!新しい講座です! 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!(チラシ参照ください)

大人気ですよ!!
三療サービス

7日(木)・20日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わかまち一番体操

7日(木) “2回制”で実施します。(それぞれ先着順)
●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

◆“ストレッチ”・“スマホ・パソコン相談”の新講座が始まっています!たくさんのご参加を!
◆お正月、七草、鏡開き、成人の日と新年を祝う行事がいっぱいですね。家ごとコロナに
負けずに心とからだを元気に動かして健康な一年を過ごしましょう!!

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 1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)	1月4日まで年始休館となります		17	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									
2	土	洋(1)				18	月	洋(1)	水莖の会	
	洋(2)						ゆうゆう健康麻雀			
	洋(3)									
	多目的						グループ下井草			
3	日	洋(1)				19	火	洋(1)	★大人のリトミック	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)				20	水	洋(1)		あけぼの会
	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			
5	火	洋(1)	★大人のリトミック	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)	★遊々!ストレッチ	あけぼの会	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)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)									
	洋(3)		三療サービス							
	多目的		★囲碁初級							
8	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	24	日	洋(1)	★お屋の映画会	★お屋の映画会	
	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)フラダンス	下(ク)輪投げ	25	月	洋(1)	下(ク)コーラス		
	洋(2)		ドリム会							
	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		
	洋(2)									
	洋(3)									
	多目的									
11	月	洋(1)	下(ク)コーラス		27	水	洋(1)		みづきの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀							
	洋(3)									
	多目的		グループ下井草							
12	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		28	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(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)		★げんき貯筋倶楽部							
	洋(3)									
	多目的	木曜お屋の会	★囲碁初級							
15	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	31	日	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	★空枠使用の申請は、ご使用希望日の2か月前の10日から可能です					
	洋(2)		ドリム会							
	洋(3)									
	多目的		そば打ち会							