



2021年

3月号



# ゆうゆう下井草館だより



★★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	5日・12日・19日・26日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
大人のトミック	2日・16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	18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	11日・25日(木)	13:00~14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で 介護予防と生活機能 の改善に取り組みます <b>フレイル予防を!</b>
お昼の映画会 事前予約制・定員15名 ⇒予約は3月5日受付開始	28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を参照 ねがいます。
囲碁初級講座	4日・11日・25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	10日・24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! えんぴつ画さろん	8日・22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!ニ 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	3日(水)★毎月第1水曜日★	10:30~11:30	500円	音楽を使ったりしなから、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	24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!
スマホ・スームでご対面!	24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!

大人気ですよ!!  
**三療サービス**

4日(木)・17日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わがまち一番体操

**3月31日まで“中止”となります!**

今月のお知らせ

“弥生”の月は、草木がいよいよ生いしげる月、「木草弥や生い月(きくさいやよひづき)」が結  
まって「やよい」と言われるようになったそうです。コロナ感染症にこれまで通り気をつけなが  
ら、からだを動かして脳と心を刺激して活力を呼び起こしましょう!!

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 3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	洋(1)	水茎の会			17	水	洋(1)		あけぼの会		
	洋(2)			洋(2)			下井草麻雀同好会				
	洋(3)		ゆうゆう健康麻雀	洋(3)			三療サービス				
	多目的		グループ下井草	多目的			柿の実会				
2	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	18	木	洋(1)		★折り紙サロン		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	洋(2)			事務連絡会のため 午前休館です				
	洋(3)			洋(3)							
	多目的			多目的							
3	水	洋(1)	★ビーフリーダンス	あけぼの会	19	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							
4	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番	20	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		
	洋(2)			洋(2)			ドリーム会				
	洋(3)		三療サービス			洋(3)					
	多目的		★囲碁初級			多目的		そば打ち会			
5	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	21	日	第3曜日のため休館となります				
	洋(2)		自彊術	洋(2)							
	洋(3)	★書道	下井草寿会	洋(3)							
	多目的			多目的							
6	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	22	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		
	洋(2)		ドリーム会	洋(2)			ゆうゆう健康麻雀				
	洋(3)			洋(3)			グループ下井草				
	多目的			多目的							
7	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		23	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							
8	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン	24	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		グループ下井草	多目的			柿の実会				
9	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		25	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)			レファ	★げんき貯筋倶楽部			
	洋(3)			洋(3)				★囲碁初級			
	多目的			多目的			木曜お昼の会				
10	水	洋(1)		みづきの会	26	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)			すすらん会	自彊術			
	洋(3)			洋(3)			★書道				
	多目的		柿の実会	多目的							
11	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	27	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		
	洋(2)			洋(2)				ドリーム会			
	洋(3)			洋(3)							
	多目的		木曜お昼の会	多目的							
12	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	28	日	洋(1)	★お昼の映画会	★お昼の映画会		
	洋(2)	すすらん会	自彊術	洋(2)			★お昼の映画会	★お昼の映画会			
	洋(3)	★書道		洋(3)							
	多目的		介護者の会	多目的							
13	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	29	月	洋(1)				
	洋(2)		ドリーム会	洋(2)							
	洋(3)			洋(3)							
	多目的			多目的							
14	日	洋(1)		下(ク)役員会	30	火	洋(1)				
	洋(2)			洋(2)							
	洋(3)			洋(3)							
	多目的			多目的							
15	月	洋(1)	水茎の会		31	水	洋(1)				
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	洋(2)							
	洋(3)			洋(3)							
	多目的		グループ下井草	多目的							
16	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	★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)		火曜日囲碁同好会	洋(2)							
	洋(3)			洋(3)							
	多目的			多目的							