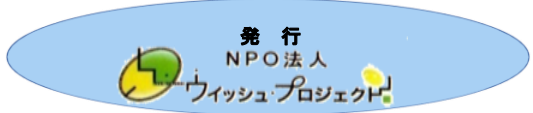




ゆうゆう下井草館だより



☆☆どなたでもご参加いただけます。遠慮なくスタッフにお問い合わせください☆☆
★★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★★

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	6日・13日・20日・27日(金)	10:00～12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学ぶ
大人のトミック	3日・17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
ゆるヨガ	4日・11日・18日・25日(水)	10:00～11:30	800円	どなたにでもできる 優しいヨガです
悠ゆう!ぬい絵	10日(火)	13:30～15:30	500円	マイペースで、和やかに 脳を生き活きてきます
折り紙サロン	2日(月)	13:30～15:30	300円	色々なものを折って 指先を若返らせましょう
ハウスメンテ(包丁砥ぎ)	14日(土)	10:00～12:00	1,000円	包丁2本無料で 専門家が砥ぎます
お昼の映画会	30日(月)	13:00～15:00	無料	詳しくはチラシを ご覧ください
<新規講座です!> げんき”貯筋”倶楽部	12日・26日(木)	13:00～14:00	1,000円 3か月分	筋肉はこれからでも つくれます! 専門家指導のもとで 生活機能向上と介護予防 にがんばりましょう!
<新規講座です!> 国基初級講座	19日(水)	13:00～15:00	無料 講座のご招 介を兼ねて	5月から、第1、第3 木曜日13:00～定例で 開催します

春のオーフニングコンサート
4月22日(日) 13:30～15:30 (ふるってご参加ください!!)
二胡コンサート・協働事業紹介(音楽講師による発声やストレッチ)・ゲーム

三療サービス
5日(木)・18日(水) *お一人40分 *タオル2枚ご持参ください

わかまち一番体操
5日(木)13:00～16:00 参加費100円(お申込み不要)

今月のお知らせ
★新しい協働事業を始めます。介護予防のための筋力体操です。専門家指導!
筋肉は高齢でも作れますよ!生活機能を改善して、生き活きた毎日を!!
★「わかまち一番体操」を始めます。申し込み不要です。ふるってご参加ください。

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

ゆうゆう下井草館4月の予定表

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
1 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
2 月	洋(1)	水茎の会	下(ク)踊りの会	—	
	洋(2)		折り紙サロン		
	洋(3)				
	多目		グループ下井草		
3 火	洋(1)	大人のリトミック (昼食会)スマイルゆうゆう			
	洋(2)		火曜日囲碁同好会		
	洋(3)				
	多目	ほっとらんちたいむ	ほっとらんちたいむ		
4 水	洋(1)	ゆるヨーガ	あけぼの会		
	洋(2)		下井草麻雀同好会		
	洋(3)			—	
	多目		柿の実会		
5 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番体操		
	洋(2)				
	洋(3)	三療サービス			
	多目		老後をよくする会		
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				
7 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	—	
	洋(2)		ドリーム会	—	
	洋(3)			—	
	多目			—	
8 日	洋(1)		下(ク)役員会		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
9 月	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会	—	
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目		グループ下井草		
10 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	悠ゆう!ぬり絵		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会		
	洋(3)				
	多目				
11 水	洋(1)		みづきの会		
	洋(2)	ゆるヨーガ	下井草麻雀同好会		
	洋(3)				
	多目		柿の実会		
12 木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会) げんき”貯筋”倶楽部			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会		
13 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		
	洋(2)		自彊術		
	洋(3)	書道	介護者の会		
	多目	すずらん会			
14 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		
	洋(2)		ドリーム会		
	洋(3)				
	多目	ハウスメンテ(包丁砥ぎ)			
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				
16 月	洋(1)	水茎の会	下(ク)踊りの会	—	
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目		グループ下井草		

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17 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			
18 水	洋(1)	ゆるヨーガ	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		柿の実会	
19 木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館	ドンネスプレッデ	
	洋(2)		囲碁初級講座	
	洋(3)			
	多目		老後をよくする会	
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			
21 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	—
	洋(2)		ドリーム会	—
	洋(3)			—
	多目			—
22 日	洋(1)	春のオープニングコンサート		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
23 月	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会	—
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目		グループ下井草	
24 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			
25 水	洋(1)		みづきの会	
	洋(2)	ゆるヨーガ	下井草麻雀同好会	
	洋(3)			
	多目		柿の実会	
26 木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会) げんき”貯筋”倶楽部		
	洋(2)		杉並区俳句連盟	
	洋(3)			
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
27 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		自彊術	
	洋(3)	書道		
	多目	すずらん会		
28 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)			
	多目			
29 日	洋(1)		映画会準備	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
30 月	洋(1)	—	お昼の映画会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			

★空枠の申請は、ご使用希望日から遡り、2か月前の10日から可能です