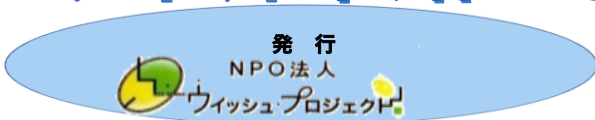


ゆうゆう下井草館だより



☆☆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	4日・11日・18日・25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
大人のリトミック	1日・15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
ゆるヨーガ	2日・9日・16日・23日(水)	10:00～11:30	800円	どなたにでもできる 優しいヨーガです
悠ゆう!ぬい絵	8日(火)	13:30～15:30	500円	マイペースで、和やかに 脳を生き活きできます
折り紙サロン	7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
お昼の映画会	27日(日)	13:00～15:00	無料	詳しくはチラシを ご覧ください
<キャンセル待ち> げんき"貯筋"倶楽部	10日・24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!
<初心者大歓迎> 囲碁初級講座	3日・17日(水)	13:00～16:00	700円	初めての囲碁でも 大丈夫です! 脳を生き活きしましょう
<新規講座-1回のみ> 母の日リース教室	10日(木)	13:30～16:00	2,300円 材料費込み	母の日にあわせカーネ ションなどのリース作り

三 療 サービス 3日(木)・16日(水) *お一人40分 *タオル2枚ご持参ください

母の日リース教室 シルクフラワーを使って直径25センチのリースを楽しく作ります

今月のお知らせ
 ☆げんき"貯筋"倶楽部は、大好評でキャンセル待ちとなっています。すみません。
 ☆囲碁初級講座は、初心者の方も"大歓迎!"です。頭の体操でもっと元気に!!!
 ☆ポイントシールの期限切れがないようにときどき点検してください。

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・5月の予定表

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
1	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	
2	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	
3	木	洋(1)	下(ク)カラオケ		
		洋(2)		囲碁初級	
		洋(3)	三療サービス		
		多目		老後をよくする会	
4	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			
5	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			
6	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
7	月	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会	—
		洋(2)		折り紙ざろん	
		洋(3)			
		多目		グループ下井草	
8	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			
9	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	
10	木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会) げんき貯筋倶楽部		
		洋(2)			
		洋(3)		母の日リース教室	
		多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
11	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		
12	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			
13	日	洋(1)		下(ク)役員会	
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
14	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	
15	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			
16	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	

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
17	木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館	囲碁初級	
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			老後をよくする会
18	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			
19	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			
20	日	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
21	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	
22	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			
23	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	
24	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	
25	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		
26	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			—
27	日	洋(1)		お昼の映画会	
		洋(2)	—		
		洋(3)			
		多目			
28	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	
29	火	洋(1)			
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
30	水	洋(1)			—
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
31	木	洋(1)			
		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