

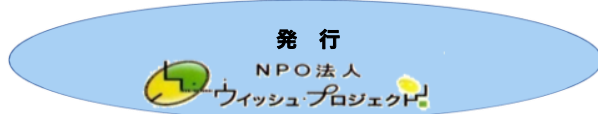


2018年

6月号



# 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

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	1日・8日・15日・22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	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
ゆるヨーガ	6日・13日・20日・27日(水)	10:00~11:30	800円 (マット貸出100円)	どなたにでもできる 優しいヨーガです
悠ゆう!ぬり絵	12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	4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	24日(日)	13:00~	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	14日・28日(木)	13:00~14:00	1,000円 3か月分	理学療法士による 優しい指導で 介護予防と生活機能 の改善に取り組みます
<初心者大歓迎!> 囲碁初級講座	7日(木)・2回目は別途案内	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

## 囲碁初級講座

初めての方、挑戦してみましょう! 優しく指導、ゆっくり上達!

## 三療サービス

7日(木)・20日(水) \*お一人40分 \*タオル2枚ご持参ください

## わがまち一番体操

7日(木)13:30~15:30 参加費100円(お申込み不要)

## 今月のお知らせ

★今月は「わがまち一番体操」! 申し込み不要です。ふるってご参加ください。

★ケア24による「家族介護教室」(29日)が開催されます。

★ポイントシールの「期限切れ」にはご注意ください。

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

ホームページ: <http://www.wish-p.jp>

## ゆうゆう下井草館・6月の予定表

	部屋	午前	午後	夜間	
1	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				
2	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				
3	洋(1)	下(ク)カラオケ			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
4	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		
5	洋(1)	大人のリトミック (昼食会)スマイルゆうゆう	火曜日囲碁同好会		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目	ほっとらんちたいむ	ほっとらんちたいむ		
6	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		
7	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番体操		
	洋(2)		囲碁初級		
	洋(3)	三療サービス			
	多目		老後をよくする会		
8	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			
9	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				
10	洋(1)		下(ク)役員会		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
11	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		
12	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				
13	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		
14	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		
15	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				
16	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				

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
18	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	
19	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			
20	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	
21	洋(1)	事務連絡会・研修会のため全日休館となります。		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
22	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		
23	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			
24	洋(1)	—	お昼の映画会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
25	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	
26	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)			
	多目			
27	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	
28	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	
29	洋(1)		家族介護教室	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
30	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