

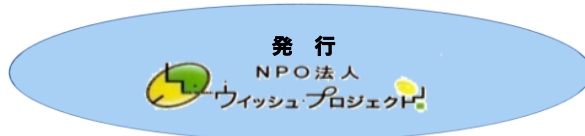


2018年

7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

	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
大人のリトミック	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
ゆるヨーガ	4日・11日・18日・25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	10日(火)	13:30~15:30	500円	マイペースで、和やかに 脳を生き活きできます
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
お昼の映画会	22日(日)	13:00~	無料	詳しくはチラシを ご覧ください
げんき“貯筋”倶楽部	12日・26日(木)	13:00~14:00	1,000円 3か月分	理学療法士による指導で フレイル予防! 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	5日・19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

悠ゆう!ぬり絵



絵は不得意、なんて言わないで、お気軽に挑戦してみませんか?!

大人気です! 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。

わがまち一番体操

5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」開催! ふるって、たくさんの皆様のご参加を!!

☆熱中症予防のため、こまめに水分補給をしてください!

◎のどが潤いてなくても常温の「水分」を! ◎エアコン・扇風機もこまめに!

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・7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) ゆうゆうスマイル		
		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)		囲碁初級	
		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)		げんき貯金倶楽部	
		洋(3)			
		多目	木曜お屋の会	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			
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			

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	囲碁初級
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
20	金	洋(1)	エアロビ下井草	老後をよくする会
		洋(2)		第2ひまわり会
		洋(3)	書道	自彊術
		多目		下井草寿会
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)		お昼の映画会
		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	木曜お屋の会	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)		
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
30	月	洋(1)		家族介護教室(ケア24)
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		グループ下井草
31	火	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