



2018年

8月号



# ゆうゆう下井草館だより

発行  
NPO法人  
ウィッシュ・プロジェクト

☆☆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	3日・10日・17日・24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	7日・21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	1日・8日・15日・22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!ぬい絵	14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	6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	26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	9日・23日(木)	13:00~14:00	1,000円 3か月分	理学療法士による指導で <b>フレイル予防!</b> 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	2日・16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

抽選会(本年度下期分)

20日(月曜日)午前10時から。代表者の方は必ずご出席ください。

大人気です!  
三療サービス

2日(木)・15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

2日(木)13:30~15:30 参加費100円(お申込み不要)



今月のお知らせ

★20日抽選会の詳細は、後日、ご案内いたします。

★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」を! ◎エアコン・扇風機も!



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)

&lt;運営団体&gt; 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・8月の予定表(20日午前は「抽選会」)

日・曜	部屋	午前	午後	夜間		
1	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		
2	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		
3	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				
4	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				
5	日	洋(1)	下(ク)カラオケ			
		洋(2)				
		洋(3)				
		多目				
6	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				
7	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		
8	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				
9	木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会)	げんき貯筋倶楽部		
		洋(2)		げんき貯筋倶楽部		
		洋(3)				
		多目	木曜お昼の会	老後をよくする会		
10	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			
11	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				
12	日	洋(1)		下(ク)役員会		
		洋(2)				
		洋(3)				
		多目				
13	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		
14	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				
15	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				
16	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	

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
17	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			
18	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			
19	日	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
20	月	洋(1)	抽選会(10:00~)	下(ク)踊りの会	—
		洋(2)			
		洋(3)	水茎の会		
		多目		グループ下井草	
21	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			
22	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	
23	木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会) げんき貯筋倶楽部		
		洋(2)		げんき貯筋倶楽部	—
		洋(3)		杉並区俳句連盟	
		多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
24	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		
25	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			
26	日	洋(1)	—	お昼の映画会	
		洋(2)	—		
		洋(3)			
		多目			
27	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	
28	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			
29	水	洋(1)			
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
30	木	洋(1)			
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
31	金	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