



2018年

10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	5日・12日・19日・26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	2日・16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	3日・10日・17日・24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	9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	1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
お屋の映画会	28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	11日・25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	4日・11日・25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
<新規講座> 初級英会話教室	10日・24日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも大丈夫! オリンピックに備えましょう!
秋の収穫祭バスケット リース講座	12日(金)	10:30~12:00	2,300円 (材料費込)	世界に一つだけのあなたの オリジナルリースを作りましょう

交流会(下井草保育園)

10月29日(月)10:00~11:00 子供たちと楽しい、笑い一杯のひと時を!

大人気です! 三療サービス

4日(木)・17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

4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!!

★今月の「映画会」は、終了後、懇親会もおこないますのでお楽しみに!

★「英会話教室」が始まります! 外国人と親しくお話できるようにしましょう!

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10月の予定表

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1	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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	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			
6	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			
7	洋(1)	下(ク)カラオケ		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
8	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	
9	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			
10	洋(1)		みづきの会	
	洋(2)	ゆるヨーガ	下井草麻雀同好会	
	洋(3)	初級英会話教室		—
	多目		柿の実会	
11	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)		囲碁初級	
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
12	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)	秋の収穫祭リース講座	自彊術	
	洋(3)	書道	介護者の会	
	多目	すずらん会		
13	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			
14	洋(1)		下(ク)役員会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
15	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	
16	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			

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17	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	
18	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目		老後をよくする会	
19	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			
20	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			
21	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
22	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会	—
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
23	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)			
	多目			
24	洋(1)		みづきの会	
	洋(2)	ゆるヨーガ	下井草麻雀同好会	
	洋(3)	初級英会話教室		—
	多目		柿の実会	
25	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)		囲碁初級	
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
26	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		
27	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			
28	洋(1)	—	お昼の映画会	
	洋(2)	—		
	洋(3)	—		
	多目			
29	洋(1)	下井草保育園園児と 交流会(10:00~11:00)		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目		グループ下井草	
30	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
31	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