

2018年

11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	2日・9日・16日・23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	6日・20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	7日・14日・21日・28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	13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	5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	25日(日)	13:00～	無料	詳しくはチラシをご覧ください
<満員御礼> げんき“貯筋”倶楽部	8日・22日(木)	13:00～14:00	1,500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	1日・8日・22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
初級英会話教室	14日・28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!

交流会(下井草児童館)

11月29日(木)15:45～16:45 子供達はお年寄りと遊ぶのが大好きです!

大人気です!
三療サービス

1日(木)・21日(水) *お一人40分 *タオル2枚ご持参ください。

今月のお知らせ

☆今年もあと2か月! 気ぜわしくなりますが、転倒、交通事故にお気をつけを!
☆ゆるヨーガ、人気沸騰中! からだに良いことたくさんしませんか?
☆英会話を学んで外国人と親しくお話しませんか! 元気出ますよ!

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・11月の予定表

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1 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	
2 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			
3 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			
4 日	洋(1)	下(ク)カラオケ		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
5 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	
6 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		
7 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			
8 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)		囲碁初級	
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
9 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		自彊術	
	洋(3)	書道	介護の会	
	多目	すずらん会		
10 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			
11 日	洋(1)		下(ク)役員会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
12 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	
13 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			
14 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)	初級英会話		
	多目		柿の実会	
15 木	洋(1)	事務連絡会の為 午前休館		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			老後をよくする会
16 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			

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
17 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				
18 日	洋(1)	第3日曜日の為 休館となります			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
19 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		
20 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				
21 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		
22 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)		囲碁初級		
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会		
23 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			
24 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				
25 日	洋(1)	—	お昼の映画会		
	洋(2)	—			
	洋(3)				
	多目				
26 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		
27 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				
28 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)	初級英会話			
	多目		柿の実会		
29 木	洋(1)	—	交流会(児童館)		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目		老後を良くする会		
30 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