



2018年

12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	7日・14日・21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	4日・18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
ゆるヨガ	5日・12日・19日・26日(水)	10:00~11:30	800円 <small>(マット貸出100円)</small>	どなたにでもできる 優しいヨガです
悠ゆう!ぬい絵	11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	3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
<満員御礼> げんき“貯筋”倶楽部	13日・27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
お昼の映画会	23日(日)	13:00~	無料	詳しくはチラシをご覧ください
<初心者大歓迎!> 囲碁初級講座	6日・13日・27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
初級英会話講座	12日・26日(木)	10:30~12:00	800円 <small>(教材570円)</small>	今から学びませんか? オリンピックに備えて

大人気です! 三療サービス

6日(木)・19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

6日(木)13:30~15:30 参加費100円(お申込み不要)



年末・年始の休館

★12月28日(金)~1月4日(金)まで“休館”いたします。

★本年も下井草館をたくさんご利用いただき、心より感謝申し上げます。

★来年も、どうぞよろしく願い申し上げます。ご利用をお待ちしています!

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12月予定

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1 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			
2 日	洋(1)	下(ク)カラオケ		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
3 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	
4 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	
5 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	
6 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	
7 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			
8 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			
9 日	洋(1)		下(ク)役員会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
10 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	
11 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			
12 水	洋(1)	ゆるヨーガ	みづきの会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会	—
	洋(3)	初級英会話		—
	多目		柿の実会	
13 木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会) 元気貯筋倶楽部		
	洋(2)	元気貯筋倶楽部		
	洋(3)		囲碁初級	
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
14 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		
15 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			
16 日	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17 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	
18 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			
19 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	
20 木	洋(1)	事務連絡会・研修会のため 休館となります。		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
21 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			
22 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			
23 日	洋(1)	映画会準備	お昼の映画会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
24 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	
25 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			
26 水	洋(1)	ゆるヨーガ	みづきの会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会	—
	洋(3)	初級英会話		—
	多目		柿の実会	
27 木	洋(1)	下(ク)カラオケ (昼食会) げんき貯筋体操		
	洋(2)	げんき貯筋体操		
	洋(3)		囲碁初級	
	多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
28 金	洋(1)	年末年始のため、休館となります。 (来年1月4日まで)		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
29 土	洋(1)	皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
30 日	洋(1)	皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
31 月	洋(1)	皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。		
	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