



2019年

1月号



# ゆうゆう下井草館だより



皆さま、あけましておめでとうございます

本年も お仲間をお誘いいただき、ゆうゆう下井草館をたくさんご利用ください！

☆☆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	11日・18日・25日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しむ 書の歴史や詩も学ぶ
大人のトミック	15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	9日・16日・23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!ぬり絵	8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	7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
<若干名募集中> げんき“貯筋”倶楽部 <1月~3月の第4クール>	10日・24日(木)	13:00~14:00	1,500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
お昼の映画会	27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	17日・24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	9日・23日(水)	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

10日(木)・16日(水) \*お一人40分 \*タオル2枚ご持参ください。

## 大人のトミック

音楽に合わせて心身ともに軽やかに動かして元気になろう!



## 今月のお知らせ

★今年も、皆さん、元気で、明るく、笑いっぱい的一年になりますよう! 1月は「睦月」と言います。みんなでゆうゆう館に集い、仲睦かしく過ごしましょう!  
★人気の、げんき“貯筋”倶楽部・1月からの講座、若干名募集中です!

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・1月の予定表

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1		年始のため、休館となります。		
2		本年もよろしくお祈りします。		
3				
4				
5	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		
6	日	洋(1)	下(ク)カラオケ	
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
7	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
8	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		
9	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)	初級英会話講座	
		多目		柿の実会
10	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)	三療サービス	
		多目	木曜お昼の会	老後をよくする会
11	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	
12	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		
13	日	洋(1)		下(ク)役員会
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
14	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
15	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		
16	水	洋(1)	ゆるヨーガ	あけぼの会
		洋(2)	ゆるヨーガ	下井草麻雀同好会
		洋(3)	三療サービス	
		多目		柿の実会

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
17	木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館	囲碁初級講座	
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
18	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	
19	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			
20	日	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
21	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	
22	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			
23	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)	初級英会話講座		
		多目		柿の実会	
24	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)		囲碁初級講座	
		多目	木曜お昼の会	老後をよくする会	
25	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		
26	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			
27	日	洋(1)		お昼の映画会	
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
28	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	
29	火	洋(1)			
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
30	水	洋(1)			
		洋(2)			
		洋(3)			
		多目			
31	木	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