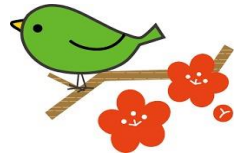




2019年

2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★★

★★抽選会(31年度上期分)開催⇒2月20日(水曜日)13:30～(代表者は必ずご出席願います!)★★

協働事業

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	1日・8日・15日・22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	5日・19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	6日・13日・20日・27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	12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	4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
げんき“貯筋”倶楽部 ＜1月～3月の第4クール＞	14日・28日(木)	13:00～14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で フレイル予防を! 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	24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	7日・14日・28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	13日・27日(水)	10:30～12:00	800円 (教材570円)	今から学びませんか? オリンピックに備えて

大人気!! 三療サービス

7日(木)・20日(水) *お一人40分 *タオル2枚ご持参ください。

わかまち一番体操

7日(木)13:30～15:30 参加費100円(お申込み不要)



今月のお知らせ

★2/20(水)13:30～「抽選会」開催します。詳細は個別にご案内いたします。

登録団体の代表者の方は必ずご出席ください。

★2月は「如月」＝「衣更着」(きさらぎ)。まだまだ寒いです。風邪にご注意!

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・2月の予定表(★印は協働事業)

	部屋	午前	午後	夜間	
1	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		
	洋(2)		自彊術		
	洋(3)		★書道講座	下井草寿会	
	多目				
2	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				
3	洋(1)	下(ク)カラオケ			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
4	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		
5	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		
6	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	
7	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番体操		
	洋(2)		★囲碁初級講座		
	洋(3)	三療サービス		—	
	多目		老後をよくする会		
8	洋(1)	二金会	下井草寿会		
	洋(2)		自彊術		
	洋(3)	★書道講座	介護の会		
	多目	すずらん会			
9	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				
10	洋(1)	下井草クラブ	下(ク)役員会		
	洋(2)		下井草クラブ		
	洋(3)				
	多目				
11	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目				
12	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				
13	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	
14	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	木曜お屋の会	老後をよくする会		
15	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		
	洋(2)		自彊術		
	洋(3)		★書道講座	下井草寿会	
	多目				
16	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				

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
18	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	
19	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			
20	洋(1)	★ゆるヨーガ	13:30～抽選会 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	
21	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
22	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		自彊術	
	洋(3)	★書道講座		
	多目	すずらん会		
23	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			
24	洋(1)	—	★お屋の映画会	
	洋(2)	—		
	洋(3)			
	多目			
25	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	
26	洋(1)	スマイルゆうゆう	ケア24	—
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	—
	洋(3)			—
	多目			
27	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
28	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	木曜お屋の会	老後をよくする会	
	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
	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