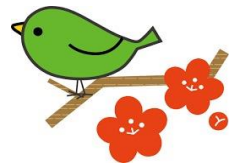




2019年

3月号



ゆうゆう下井草館だより



☆☆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

| 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 脳を生き活きできます |
| 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

★「げんき“貯筋”倶楽部」は「空き」があります。お申込みお待ちしております!

- 参加者の皆さんから、筋力の維持向上に役立つと大好評です。
- 4月からの講座にどうぞご参加ください。見学も大歓迎です!

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・3月の予定表(★印は協働事業)

| 日・曜 | 部屋 | 午前 | 午後 | 夜間 | |
|------|------|------------------------|-----------|-------|--|
| 1 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 | | | | |
| 2 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 | | | | |
| 3 日 | 洋(1) | 下(ク)カラオケ | | | |
| | 洋(2) | | | | |
| | 洋(3) | | | | |
| | 多目 | | | | |
| 4 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 | | |
| 5 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 | | |
| 6 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 | |
| 7 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 | | |
| 8 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 | | | |
| 9 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 | | | | |
| 10 日 | 洋(1) | | 下(ク)役員会 | | |
| | 洋(2) | | | | |
| | 洋(3) | | | | |
| | 多目 | | | | |
| 11 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 | | |
| 12 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 | | | | |
| 13 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 | |
| 14 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 | | |
| 15 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 | | | | |
| 16 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 | | | | |

| 日・曜 | 部屋 | 午前 | 午後 | 夜間 |
|------|------|---------------------|----------|-----------|
| 17 日 | 洋(1) | 第3日曜日のため 休館となります | | |
| | 洋(2) | | | |
| | 洋(3) | | | |
| | 多目 | | | |
| 18 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 | |
| 19 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 | | | |
| 20 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 |
| 21 木 | 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 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 | | |
| 23 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 | | | |
| 24 日 | 洋(1) | — | ★お昼の映画会 | |
| | 洋(2) | — | | |
| | 洋(3) | | | |
| | 多目 | | | |
| 25 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 | |
| 26 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 | | | |
| 27 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 |
| 28 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 | |
| 29 金 | 洋(1) | | | |
| | 洋(2) | | | |
| | 洋(3) | | | |
| | 多目 | | | |
| 30 土 | 洋(1) | | | |
| | 洋(2) | | | |
| | 洋(3) | | | |
| | 多目 | | | |
| 31 日 | 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