

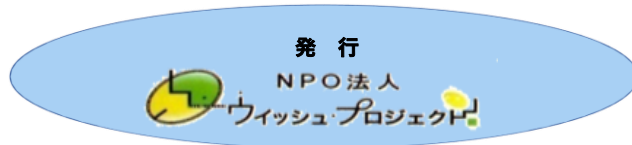


2019年

4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	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	5日・12日・19日・26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	2日・16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	3日・10日・17日・24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	9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	1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 ＜新年度4月～6月の第1クール＞	11日・25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	28日(日)	13:00~	無料	詳しくはチラシをご覧ください
囲碁初級講座	4日・11日・25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	10日・24日(水)	10:00~11:30	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

大人気ですよ!!
三療サービス

4日(木)・17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

4日(木)13:30~15:30 参加費100円(お申込み不要)



今月のお知らせ

★4月は卯月(うづき)。“卯の花”が咲く月。気候も良くなります。皆さん、家から
出て、転倒や交通事故に気をつけて、からだを動かし、多くのご友人と触れ合
い、ストレス発散と健康維持に取り組みましょう!!

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・4月の予定表(★印は「協働事業」)

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1	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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	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			
6	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			
7	洋(1)	下(ク)カラオケ		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
8	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	
9	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			
10	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	
11	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	木曜お屋の会	老後をよくする会	
12	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		自彊術	
	洋(3)	★書道	介護者の会	
	多目	すずらん会		
13	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			
14	洋(1)		下(ク)役員会	
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
15	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	
16	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			

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17	洋(1)		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	
18	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
19	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			
20	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			
21	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
22	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会	—
	洋(2)			
	洋(3)	新婦人井草班		
	多目		グループ下井草	
23	洋(1)	スマイルゆうゆう		—
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	—
	洋(3)			—
	多目			
24	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	
25	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	木曜お屋の会	老後をよくする会	
26	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		
27	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			
28	洋(1)	★お屋の映画会		
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
29	洋(1)			
	洋(2)			
	洋(3)			
	多目			
30	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