



2019年

5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	3日・10日・17日・24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	7日・21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	1日・8日・15日・22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	14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	6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＞	9日・23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	26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	2日・9日・23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	8日・22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**

2日(木)・15日(水) *お一人40分 *タオル2枚を必ずご持参ください。

わがまち一番体操

2日(木)13:30~15:30 参加費100円(お申込み不要)

**今月のお知らせ**

★5月1日(水)から4日(土)までは“祝日”のため「17時閉館」となります。

★皐月(さつき)は、田植えの月です。「早苗月(さなえづき)」を短く言ったものだそうです。祝日やお祭りが多く、おおいに外に出て体を動かしましょう!!

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・5月の予定表（★印は協働事業）

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
1	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	
2	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	
3	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		
4	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		
5	日	洋(1) 下(ク)カラオケ		
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
6	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	
7	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
8	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	
9	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
10	金	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	
11	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		
12	日	洋(1)	下(ク)役員会	
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
13	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	
14	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		
15	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	
16	木	洋(1)		
		洋(2) 事務連絡会のため		
		洋(3)		—
		多目	老後をよくする会	

日・曜	部屋	午前	午後	夜間
17	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		
18	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		
19	日	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります	
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
20	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	
21	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		
22	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	
23	木	洋(1) 下(ク)カラオケ(昼食会)★げんき”貯筋”倶楽部	★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
24	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	
25	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		
26	日	洋(1) —	★お昼の映画会	
		洋(2) —		
		洋(3)		
		多目		
27	月	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	
28	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		
29	水	洋(1)		
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
30	木	洋(1)		
		洋(2)		
		洋(3)		
		多目		
31	金	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