



2020年

5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

☆5月20日(水)まで“臨時休館”です。協働事業・団体活動は中止となります。
 ☆コロナ感染状況によって予定を変更することがありますのでご注意ください。

★★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★★
 ☆☆どなたでも参加いただけます。お申込み・お問合せは遠慮なくスタッフまで ☆☆

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	22日(金)	10:00~12:00	1,000円	心算かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
大人のリトミック	中止です	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
折り紙サロン	★中止です	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	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
囲碁初級講座	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	27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

今月は中止です

★4月から“ハリ”は中止になっていますのでご注意ください。

わがまち一番体操

★中止です



今月のお知らせ




★コロナウイルス感染予防で“外出自粛”の中、からだを動かす機会が少ないと思
 います。感染の終息を願ってみんなで我慢し、おうちでからだを動かしましょう!
 ★裏面の予定表に“家でできるストレッチ・体操”を参考に動かしましょう!

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>

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	日・曜	部屋	午前	午後	夜間			
1	金	洋(1)	<p>5月1日～5月20日は臨時休館です</p> <p>家でできるストレッチや体操 ネコのポーズ</p>  <p>四つんばいになる</p> <p>両手を前に出しお尻を後ろに突き出す</p> <p>カエルのポーズ</p>  <p>あおむけに寝て両膝を立てた状態から外側に倒したり内側に戻したりする</p> <p>足文字</p>  <p>いすに座り片足ずつまっすぐ伸ばし空中に文字を書く</p>			17	日	洋(1)	<p>5月1日～5月20日は臨時休館です</p>			
		洋(2)						洋(1)				
		洋(3)						洋(2)				
		多目的						洋(3)				
2	土	洋(1)				多目的	18	月				洋(1)
		洋(2)										洋(2)
		洋(3)										洋(3)
		多目的										多目的
3	日	洋(1)				多目的	19	火				洋(1)
		洋(2)										洋(2)
		洋(3)										洋(3)
		多目的										多目的
4	月	洋(1)				多目的	20	水				洋(1)
		洋(2)										洋(2)
		洋(3)										洋(3)
		多目的										多目的
5	火	洋(1)	多目的	21	木	洋(1)	<p>事務連絡会のため 午前休館です</p>					
		洋(2)				洋(2)						
		洋(3)				洋(3)						
		多目的				多目的						
6	水	洋(1)	多目的	22	金	洋(1)	二金会	下井草寿会				
		洋(2)				洋(2)	白蘊術					
		洋(3)				★書道						
		多目的				すすらん会						
7	木	洋(1)	多目的	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)										
		多目的										
8	金	洋(1)	多目的	24	日	洋(1)		★お屋の映画会				
		洋(2)					★お屋の映画会					
		洋(3)										
		多目的										
9	土	洋(1)	多目的	25	月	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会				
		洋(2)					ゆうゆう健康麻雀					
		洋(3)										
		多目的					グループ下井草					
10	日	洋(1)	多目的	26	火	洋(1)	スマイルゆうゆう					
		洋(2)					火曜日囲碁同好会					
		洋(3)					新婦人井草班					
		多目的										
11	月	洋(1)	多目的	27	水	洋(1)		みづきの会				
		洋(2)				★初級英会話	下井草麻雀同好会					
		洋(3)										
		多目的					柿の実会					
12	火	洋(1)	多目的	28	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部				
		洋(2)					★げんき貯筋倶楽部					
		洋(3)					★囲碁初級					
		多目的				木曜お屋の会						
13	水	洋(1)	多目的	29	金	洋(1)						
		洋(2)										
		洋(3)										
		多目的										
14	木	洋(1)	多目的	30	土	洋(1)						
		洋(2)										
		洋(3)										
		多目的										
15	金	洋(1)	多目的	31	日	洋(1)						
		洋(2)										
		洋(3)										
		多目的										
16	土	洋(1)	多目的	<p>★空枠の申請は、ご使用希望日の2か月前の10日から可能です</p>								
		洋(2)										
		洋(3)										
		多目的										