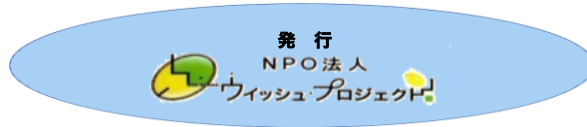




2022年
3月号



ゆうゆう下井草館だより



★★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☆☆

書道講座	4日・11日・18日・25日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 脳の活性化に役立ちます
大人のリトミック	1日・15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しましょう
折り紙サロン	17日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで楽しく、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	10日・24日(木)	13:00~14:00	1,500円 3か月分	理学療法士・作業療法士による 専門的指導で フレイル予防を! 介護予防と日常生活の過ごし方 の改善に取り組みます
お昼の映画会 事前予約制・定員25名	27日(日)	13:00~15:00	無料	詳しくは館内チラシをご覧ください。
囲碁初級講座	3日・10日・24日(木)	13:30~16:30	700円	初心者大歓迎です! 上級者の指導で上達まちがいなし! 脳の活性化に役立ちます
初級英会話講座	9日・23日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません 新しい世界が広がりますよ!
えんぴつ画サロン	14日・28日(月)	15:00~17:00	800円(イー ゼル レンタル 代 200 円)	モチーフを見て絵を描く楽しみながら「若返り の薬」を手に入れましょう! 二科会員の 画家を講師に迎えて、まなびましょう!!
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	2日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使ったりしながら、からだのバラ ンスを治す運動。介護予防にも最適!
ITなんでも相談	23日(水)★事前予約制です!	13:00~18:00	1,000円 (1時間)	スマホ・パソコン・タブレットに関するこ となんでもご相談に応じます!
ダーツ de あそぼ~!	5日・12日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいきいき! 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算 力をつけていっそうの若返りを!
スマホ・スームでご対面!	23日(水)★事前予約制です!	11:00~12:00	500円	離れていてもご家族・お友達とご対面 できる方法をご教授します!

大人気ですよ!!
三療サービス

3日(木)・16日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わかまち一番体操

3日(木) “2回制”です(当日、先着順)
●1回目:13:15~定員12名 ●2回目:14:40~定員12名

今月のお知らせ

●3月は「弥生」。草木が生い茂る月「木草弥生い月(きくさいやおいづき)」です。
●世間は年度替わりをひかえた多忙な月ですが、自然も「啓蟄(けいちつ)」で生き物が土の中
から顔を見せ始めます。
●水あまるむ月、皆さんも心とからだを無理なく動かしはじめ、暖かい季節を迎えましょう!

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 2022年 3月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間	日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間	
17	火	洋(1) ★大人のリトミック	スマイルゆうゆう		17	木		★折り紙サロン		
		洋(2)	火曜日囲碁同好会					事務連絡会のため 午前休館です		
		洋(3)								
		多目的								
18	水	洋(1) ★ビーフリーダンス	あけぼの会		18	金	洋(1) エアロビ下井草	第2ひまわり会		
		洋(2)	下井草麻雀同好会						自彊術	
		洋(3)						洋(3) ★書道	下井草寿会	
		多目的	柿の実会					多目的		
19	木	洋(1) 下(ク)カラオケ	わがまち一番		19	土	洋(1) 下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		
		洋(2)	★囲碁初級						ドリーム会	
		洋(3)	三療サービス							
		多目的						多目的	そば打ち会	
20	金	洋(1) エアロビ下井草	第2ひまわり会		20	日		第3曜日のため休館となります		
		洋(2)	自彊術							
		洋(3) ★書道	下井草寿会							
		多目的								
21	土	洋(1) 下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		21	月	洋(1) 水莖の会			
		洋(2) ★ダーツdeあそび	ドリーム会						ゆうゆう健康麻雀	
		洋(3)								
		多目的						多目的	グループ下井草	
22	日	洋(1) 下(ク)カラオケ			22	火	洋(1) スマイルゆうゆう	レファ		
		洋(2)							火曜日囲碁同好会	
		洋(3)							新婦人井草班	
		多目的						多目的		
23	月	洋(1) 水莖の会			23	水	洋(1) ★スマホでズーム	みづきの会		
		洋(2)	ゆうゆう健康麻雀					洋(2) ★初級英会話	下井草麻雀同好会	
		洋(3)						洋(3)	★ITなんでも相談	
		多目的	グループ下井草					多目的	柿の実会	
24	火	洋(1) スマイルゆうゆう			24	木	洋(1) 下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		
		洋(2)	火曜日囲碁同好会						★げんき貯筋倶楽部	
		洋(3)							★囲碁初級	
		多目的						多目的	木曜お昼の会	
25	水	洋(1) 水莖の会			25	金	洋(1) 二金会	下井草寿会		
		洋(2)	ゆうゆう健康麻雀					洋(2) すずらん会	自彊術	
		洋(3)						洋(3) ★書道		
		多目的	グループ下井草					多目的		
26	木	洋(1) スマイルゆうゆう			26	土	洋(1)	下(ク)輪投げ		
		洋(2)	火曜日囲碁同好会						ドリーム会	
		洋(3)								
		多目的						多目的		
27	金	洋(1) 二金会	下井草寿会		27	日	洋(1)	★お昼の映画会		
		洋(2) すずらん会	自彊術						★お昼の映画会	
		洋(3) ★書道								
		多目的	介護者の会					多目的		
28	土	洋(1) 下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		28	月	洋(1) 下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		
		洋(2)	★げんき貯筋倶楽部						ゆうゆう健康麻雀	
		洋(3)	★囲碁初級							
		多目的	木曜お昼の会					多目的	グループ下井草	
29	日	洋(1) 二金会	下井草寿会		29	火	洋(1)			
		洋(2) すずらん会	自彊術							
		洋(3) ★書道								
		多目的	介護者の会					多目的		
30	月	洋(1) 下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		30	水	洋(1)			
		洋(2)	★げんき貯筋倶楽部							
		洋(3)	★囲碁初級							
		多目的	木曜お昼の会					多目的		
31	火	洋(1) 下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		31	木	洋(1)			
		洋(2)	★げんき貯筋倶楽部							
		洋(3)	★囲碁初級							
		多目的	木曜お昼の会					多目的		
16	水	洋(1) 下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		16	水	洋(1)	あけぼの会		
		洋(2)	★げんき貯筋倶楽部						下井草麻雀同好会	
		洋(3)	★囲碁初級						三療サービス	
		多目的	木曜お昼の会					多目的	柿の実会	

★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