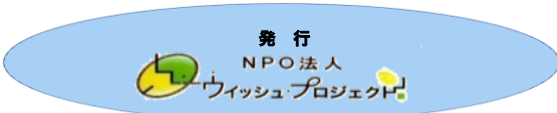




2023年  
2月号



# ゆうゆう下井草館だより



## 協働事業

☆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下井草館・受付まで ☆  
★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★

講座名	開催日・開催時間		参加費	講座の概要
書道講座	3日・10日・17日・24日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しむながら、脳を活性化させ、上達しましょう！
“若返り”のおあそび(旧イトミック)	7日・21日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しく、刺激して元気な日々を！ 虚弱化・認知症予防に役立てましょう！
折り紙サロン	16日(木)	13:30~15:30	500円	みんなでお楽しみながら、色々なものを削って、指先を若返らせてますます元気にしましょう。
げんき“貯筋”倶楽部	9日・23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 <b>専門的指導でフレイル予防を！</b> 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	今月はお休みです	13:00~15:00	無料	詳しくは館内に掲示してあるチラシをご覧ください。
風箏初級講座	2日・9日・23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	8日・22日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません！ 新しい世界を広げていきませんか！
えんぴつ画サロン	13日・27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“若返りの素” を手に入れましょう！二科会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	1日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使いたいしながら、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	22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 あそび～！	4日・11日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいっしょに！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけて いっしょうの若返りを！
水彩画くらぶ	1日(水)	13:00~17:00	800円	二科会会員の先生を講師に招き、基本から丁寧に お教えします。老化防止に一番です！
スマホ・スームでご対面！	22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**

15日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚持参のこと

偶数月：第3水曜日のみ  
奇数月：第1木曜日・第3水曜日

わがまち一番体操

2日(木) “2回制”です(当日、先着順)  
●1回目：13:30～定員15名 ●2回目：14:45～定員15名

今月のお知らせ

●2月は「如月(きさらぎ)」。立春の月ですが、日本の2月はまだまだ寒く、“衣(きぬ)を更に着る”という説があります。  
●春間近ですが、季節の変わり目ですから、体調の変化に一層気をつけねばなりませんよ。

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 ウイ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

# 2023年

# 2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	
1	水	洋(1) ★ピーフリーダンス	★水彩画くらぶ		17	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				洋(2)	自彊術		
		洋(3)					洋(3) ★書道	下井草寿会		
		多目的 柿の実会					多目的			
2	木	洋(1) 下(ク) カラオケ	わがまち一番		18	土	洋(1)	下(ク) 輪投げ		
		洋(2)	★囲碁初級				洋(2)	ドリーム会		
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的	そば打ち会		
3	金	洋(1) エアロビ下井草	第2ひまわり会		19	日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります		
		洋(2)	自彊術				洋(2)			
		洋(3) ★書道	下井草寿会				洋(3)			
		多目的					多目的			
4	土	洋(1)	下(ク) 輪投げ		20	月	洋(1) 水茎の会			
		洋(2) ★ダーツdeあそび	ドリーム会				洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
5	日	洋(1) 下(ク) カラオケ			21	火	洋(1) ★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		
		洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
6	月	洋(1) 水茎の会			22	水	洋(1) ★初級英会話	みづきの会		
		洋(2)	ゆうゆう健康麻雀				洋(2) ★スマホでズーム	下井草麻雀同好会		
		洋(3)					洋(3)	★ITなんでも相談		
		多目的					多目的	柿の実会		
7	火	洋(1) ★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		23	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				洋(2)		★囲碁初級	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的	木曜お昼の会		
8	水	洋(1) ★初級英会話	みづきの会		24	金	洋(1) 二金会	下井草寿会		
		洋(2)	下井草麻雀同好会				洋(2) すずらん会	自彊術		
		洋(3)					洋(3) ★書道			
		多目的 柿の実会					多目的			
9	木	洋(1) 下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		25	土	洋(1)	下(ク) 輪投げ		
		洋(2)					洋(2)	ドリーム会		
		洋(3)	★囲碁初級				洋(3)			
		多目的 木曜お昼の会					多目的			
10	金	洋(1) 二金会	下井草寿会		26	日	洋(1)		★お昼の映画会	
		洋(2) すずらん会	自彊術				洋(2)			
		洋(3) ★書道					洋(3)			
		多目的	介護者の会				多目的			
11	土	洋(1)	下(ク) 輪投げ		27	月	洋(1) 下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		
		洋(2) ★ダーツdeあそび	ドリーム会				洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
12	日	洋(1) レファ	下(ク) 役員会		28	火	洋(1) スマイルゆうゆう			
		洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
		洋(3)					洋(3)		新婦人井草班	
		多目的					多目的			
13	月	洋(1) 下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん				洋(1)			
		洋(2)	ゆうゆう健康麻雀				洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
14	火	洋(1) スマイルゆうゆう					洋(1)			
		洋(2)	火曜日囲碁同好会				洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
15	水	洋(1)					洋(1)			
		洋(2)	下井草麻雀同好会				洋(2)			
		洋(3)	三療サービス				洋(3)			
		多目的 柿の実会					多目的			
16	木	洋(1)	★折り紙サロン				洋(1)			
		洋(2)	事務連絡会のため 午前休館です				洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			

★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