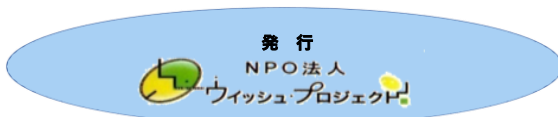




2023年
6月号



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	2日・9日・16日・23日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しみながら、脳を活性化させ、上達しましょう!
“若返り”のおあそび	6日・20日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を刺激して、楽しく元気な日々を! 虚弱化・認知機能の低下予防に役立ちますよ!
折り紙サロン	27日(火) * 定例日が休館のため日程変更	13:30~15:30	500円	みんなで楽しみながら、色々なものを割って、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	8日・22日(木)	13:00~14:00	1,500円 7月-9月 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	今月はお休みです		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。
囲碁初級講座	1日・8日・22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	14日・28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	12日・26日(月)	15:00~17:00	800円 (イーゼル レンタル代 200円)	えんぴつデッサンで“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お迎えして、楽しく絵を描きましょう!!
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	7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!人気の運動講座です。
ITなんでも相談	28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~!	3日・10日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいざいさ! 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!
水彩画くらぶ	7日(水)	13:00~17:00	800円	二科会会員の画家を講師にお迎えして、基本から丁寧に教えます。老化防止に一番!
スマホ・スームでご対面!	28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

21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

1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

- 6月は「水無月(みなづき)」。田植えのあとに田んぼに水を張る月、「水張月」ともいわれます。
- 6月は「祝日」がありません。農繁期であることから“ハシの日”がないともいわれています。
- 雨が多く、ジメジメした月ですが、今まで以上に元気を出して、楽しくみんなで活発に活動しましょう!

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 2023年 6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 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		17 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	
2 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		18 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			
3 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		19 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			
4 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			20 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			
5 月	洋(1)	水茎の会			21 水	洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)		下井草麻雀同好会	
	洋(3)					洋(3)		三療サービス	
	多目的					多目的	柿の実会		
6 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		22 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	木曜お風の会		
7 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		23 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)	すすらん会	自彊術	
	洋(3)					洋(3)	★書道		
	多目的	柿の実会				多目的			
8 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		24 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	木曜お風の会				多目的			
9 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		25 日	洋(1)			
	洋(2)	すすらん会	自彊術			洋(2)			
	洋(3)	★書道				洋(3)			
	多目的		介護者の会			多目的			
10 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		26 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			
11 日	洋(1)		下(ク) 役員会		27 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	★折り紙サロン	
	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			
12 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		28 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		
13 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			29 木	洋(1)			
	洋(2)	レファ	火曜日囲碁同好会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
14 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		30 金	洋(1)			
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的	柿の実会				多目的			
15 木	洋(1)	事務連絡会・研修会のため休館です			16 金	洋(1)			
	洋(2)								
	洋(3)								
	多目的								
16 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		★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				
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								