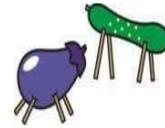


2023年

8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	4日・11日・18日・25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	1日・15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	17日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで作る楽しみながら、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	10日・24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 <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
お屋の映画会 事前予約制・定員40名	<b>今月はお休みです</b>		無料	館内の掲示チラシをご覧ください
風箏初級講座	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！ 新しい世界を広げていきませんか！
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)	えんぴつで「若返り」しましょう！ 二科会会員の画家を講師にお迎えして、みんなでのしく描きましょう！！
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	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 あそび～！	5日・12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 ぞうの若返りを！
水彩画くらぶ	2日(水)	13:30~17:00	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！	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！

### 三療サービス

16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

### わかまち一番体操

今月はお休みです

### 今月のお知らせ

☆8月19日(土) 13:30~「下期抽選確定会」を開催します。各団体の代表者の方はかならずご出席願います。  
☆8月27日(日) 14:00~「下井草クラブ・コーラス部・活動発表会」を開催します。多数のご参加を！

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 8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 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		17 木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館です	★折り紙サロン		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
2 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		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			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				
3 木	洋(1)	下(ク)カラオケ			19 土	洋(1)		下期「抽選会」		
	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		
4 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		20 日	洋(1)	第3日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									
5 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		21 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				
6 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			22 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				
7 月	洋(1)	水茎の会			23 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			
8 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)	レファ	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			
9 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		25 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				
10 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		26 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				
11 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		27 日	洋(1)		下井草クラブ コーラス部発表会		
	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				
12 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		28 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				
13 日	洋(1)		下(ク)役員会		29 火	洋(1)	家族介護教室 (ケア24)		プロジェクター・マイク・スクリーン・WB	
	洋(2)					洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
14 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん		30 水	洋(1)				
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
15 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		31 木	洋(1)				
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
16 水	洋(1)				★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)		下井草麻雀同好会							
	洋(3)	三療サービス								
	多目的	柿の実会								