



2024年  
3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	1日・8日・15日・22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	5日・19日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しみ、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	21日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで楽しみながら、色々なものを創って、指先を若返らせてますまず元気になりましょう。
げんき“貯筋”倶楽部	14日・28日(木)	13:00~14:00	1,500円 (3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導 でフレイル（虚弱化）の予防を！ 介護予防と日常生活の過ごし方の改善に取り組みます。筋肉は今でもつく！
お屋の映画会 事前予約制・定員40名	今月はお休みです	13:00~15:00	無料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	7日・14日・28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	13日・27日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	学校で習った英語を思い出しましょう！ 海外の人と楽しく話しましょう！
えんぴつ画サロン	11日・25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	6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	27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～！	2日・9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！
水彩画くらぶ	6日(水)	13:30~17:00	800円	二科会会員の画家を招き、基本から丁寧に楽しくお教えます。絵が好きになる！老化防止にもお役立ち！
ささえ愛くらぶ(6か月連続)	26日(火)	13:30~15:30	原則として無料	介護者の孤立を防ぎ、悩みを共有し、経験交流しながらノウハウを身につけ、地域で支える環境づくりのための貴重な場です。
スマホひろば(入門編)	27日(水)★事前予約制です！	10:30~12:00	300円(教材費別途)	スマホ操作の疑問などを互いに持ちよって、実践的に学び、より身近に使いこなしましょう！

大人気ですよ！！  
三療サービス

7日(木)・20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

7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

●企業や学校は年度替わりの時期です。新入社員、新入生、転勤や転校など人々がうごめき始めます。  
●新しい環境への心構えや準備をしたりと気ぜわしくなることでしょうが、多くの高齢者には年度替わりはありませんが、それでも陽気のいい春に向かって動き始めねばなりません。  
●一層健やかに過ごすためにはじっとしてはいけません。張り切ってうごき、一層楽しい時をすごしましょう！！

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 2024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
1 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		17 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								
2 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		18 月	洋(1)	水茎の会		
	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								
3 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			19 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋(2)					火曜日囲碁同好会			
	洋(3)								
	多目的								
4 月	洋(1)	水茎の会			20 水	洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀						
	洋(3)								
	多目的								
5 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		21 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(3)								
	多目的								
6 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		22 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会			自彊術			
	洋(3)					★書道			
	多目的	柿の実会							
7 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		23 土	洋(1)		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								
8 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		24 日	洋(1)			
	洋(2)	すずらん会	自彊術						
	洋(3)	★書道							
	多目的		介護者の会						
9 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		25 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			ゆうゆう健康麻雀			
	洋(3)								
	多目的								
10 日	洋(1)		下(ク) 役員会		26 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	★ささえ愛くらぶ	
	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)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		27 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			下井草麻雀同好会			
	洋(3)					★ITなんでも相談			
	多目的								
12 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			28 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(3)					★囲碁初級			
	多目的								
13 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		29 金	洋(1)			
	洋(2)		下井草麻雀同好会						
	洋(3)								
	多目的	柿の実会							
14 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		30 土	洋(1)			
	洋(2)		★囲碁初級						
	洋(3)								
	多目的	木曜お昼の会							
15 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		31 日	洋(1)			
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								
16 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		★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)		ドリーム会						
	洋(3)								
	多目的		そば打ち会						