



2024年

9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	6日・13日・20日・27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	3日・17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	19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す元気になりましょう。
げんき“貯筋”倶楽部	12日・26日(木)	13:00~14:00	2,000円 (3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導で“筋力アップ”し、フレイル（虚弱化）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しょう。高齢者でも筋肉はつきます！
お昼の映画会(定員40名)	今月はお休みです (次回は10月)	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	5日・12日・26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	11日・25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	9日・23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	4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	25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〜！	7日・14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	4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	しばらくの間“休講”します。			新しい内容などは追ってお知らせします
スマホひろば(入門編)	25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、お友達ともしっかり仲良くつながり、もっと楽しい日々にししましょう！

大人気ですよ！！
三療サービス

5日(木)・18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

5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

9月29日(日曜日)“ゆうゆう館まつり”を開催！

- 午後1時~午後4時30分
- 自主団体・協働事業活動発表会と作品展を同時開催。
- 区立東原中学校・吹奏楽部の敬老特別演奏会開催。詳しくは追ってご案内いたします。

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 9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 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			17 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							
2 月	洋(1)	水莖の会			18 水	洋(1)					
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	洋(2)		レファ	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					
3 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		19 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							
4 水	洋(1)	★ピーフリーダンス	★水彩画くらぶ		20 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							
5 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		21 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ			
	洋(2)		★囲碁初級	洋(2)			ドリーム会				
	洋(3)	三療サービス				洋(3)					
	多目的			多目的				そば打ち会			
6 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		22 日	洋(1)					
	洋(2)		自彊術	洋(2)							
	洋(3)	★書道	下井草寿会	洋(3)							
	多目的			多目的							
7 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		23 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							
8 日	洋(1)		下(ク) 役員会		24 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							
9 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		25 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)		★スマホひろば	下井草麻雀同好会				
	洋(3)			洋(3)			★I Tなんでも相談				
	多目的			多目的		柿の実会					
10 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			26 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		木曜お屋の会					
11 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		27 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							
12 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		28 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	木曜お屋の会		多目的							
13 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		29 日	ゆうゆう館まつり (午後1時~午後4時30分)					
	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							
14 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		30 月	洋(1)					
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会	洋(2)							
	洋(3)			洋(3)							
	多目的			多目的							
15 日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります				16 月	洋(1)				
	洋(2)							洋(2)			
	洋(3)							洋(3)			
	多目的							多目的			
16 月	洋(1)	水莖の会			★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)		ゆうゆう健康麻雀								
	洋(3)										
	多目的										