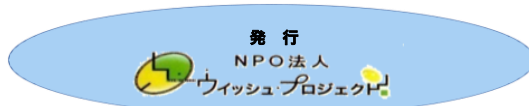




2024年
11月号



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	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す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	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1月26日です	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します。絵が好きになる！老化防止にもお役立ち！
ささえ愛くらぶ(新企画)	26日(火)	13:30~15:30	無料・有料が回々に変わります	介護者の孤立を防ぎ、多彩な手法で経験交流して悩みを共有します。また被介護者でもできる体操やあそびなども伝授する新企画です。
スマホひろば(入門編)	23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

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

- 時が過ぎるのは早いもので、今年も残すところあと1か月です。
- 11月は「文化の日」「酒の市」「七五三」「立冬」など日本の風物詩、行事が立て込んでいます。
- 「師走」はもうそこにお待ちのようで、なんとも気ぜわしい限りですが、慌てるようなことはありません。●「酒の市」はお正月を迎えるための最初のお祭り。縁起の熊手で、健康や財をかきあつめるめでたい行事。
- 「健康」と「げんき」を迎え入れて、ますます良い年が迎えられますよう元気に活動しましょう！

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 2024年 11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				洋(2)		ゆうゆう健康麻雀
	洋(3)						洋(3)		
	多目的						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)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					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(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		
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(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					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			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			
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			洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)	三療サービス				洋(3)			
	多目的					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(2)			
	洋(3)	★書道				洋(3)			
	多目的		介護者の会			多目的			
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			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					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)					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			
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			洋(2)	★スマホひろば	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		
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(2)		★囲碁初級	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的	木曜お昼の会		
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(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的	柿の実会				多目的			
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(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的	木曜お昼の会				多目的			
15 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会			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			
16 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ			洋(1)			
	洋(2)		ドリーム会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的		そば打ち会			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