



2025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	7日・14日・21日・28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	4日・18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	20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。
けんき“貯筋”倶楽部	13日・27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 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！
お屋の映画会(定員40名)	今月はお休みです *次回は4月27日(日)です		無料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	6日・13日・27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	12日・26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	10日・24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！！
ITなんでも相談	26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～！	2025年3月まで休講です		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	5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	25日(火)	13:30~15:30	500円	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)	26日(水) ★事前予約制です	10:30~12:00	300円(教 材費は別途)	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ましょう！

大人気ですよ!!
三療サービス

6日(木)・12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

6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

〇世の中は「年度替わり」で、卒業式や送別会など出会いと別れの時期でもあります。師走と共になにかと気ぜわしいムードがただよう月です。多くの人や車が動めくので、交通安全には一層気を使ってください。
〇ひな祭りで出てくる「菱餅」の「赤」は厄除けでくちなしを使っています。「白」は清らかなさの象徴で菱の実を使っています。「緑」は萌える若草を示しているそうです。邪気を払うための風習だそうで、江戸時代に始まったそうです。厄を払い、一層の健康を願い、ますます元気な毎日を送りましょう！

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

2025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 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		17 月	洋(1)	水茎の会			
	洋(2)		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				
2 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			18 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				
3 月	洋(1)	水茎の会			19 水	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館です	下井草麻雀同好会		
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
4 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		20 木	洋(1)		★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				
5 水	洋(1)		★水彩画くらぶ		21 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				
6 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		22 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				
7 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		23 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				
8 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		24 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		
	洋(2)		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				
9 日	洋(1)		下(ク) 役員会		25 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				
10 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		26 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			
11 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			27 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			
12 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		28 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)	三療サービス				洋(3)	★書道			
	多目的	柿の実会				多目的				
13 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		29 土	洋(1)				
	洋(2)					洋(2)				
	洋(3)		★囲碁初級			洋(3)				
	多目的	木曜お昼の会				多目的				
14 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		30 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				
15 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		31 月	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				
16 日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります			17 月	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)									
	洋(3)									
	多目的									