



# 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60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”を刺激して楽しく元気な日々を！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す。
げんき“貯筋”俱乐部	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！
お屋の映画会(定員40名)	今月はお休みです	13:00~15:00	館内掲示のチラシをご覧ください。
団碁初級講座	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(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！
えんぴつ画さろん	9日・23日(月) 15:00~17:00	800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	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ご相談に応じます！
いきいき体操くらぶ	7日・14日・28日(土) 10:30~11:30	500円	専任講師指導の下で、歌を歌い、音楽を聴きながら体を動かし、姿勢をよくしてもっと健康にもっと元気になります！
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	新企画であらためてご案内いたします		
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、お友達ともっともっと仲良くつながり、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

5日・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

わがまち一番体操

5日(木) 13時30分~14時15分 定員30名 13時15分受付開始

今月のお知らせ

○弥生は、ますます草木が芽を出し成長する意味。五節句の一つの「雛祭り」は身を清め桃花酒で邪気を払う行事です。  
○5日は啓蟄（けいちつ）、20日は春分の日。啓蟄は陽気に誘われて虫が外に出てきます。春分の日は春のお彼岸でご先祖の供養をする習わしです。  
○皆さんも外に出て散歩や運動をして春の陽気を満喫しましょう！

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

お問合せ先：☎ 03-3396-8882

<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

2026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 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)		火曜日団碁同好会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
2 月	洋(1)	水茎の会			18 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		
3 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		19 木	洋(1)		★折り紙サロン	
	洋(2)		火曜日団碁同好会			洋(2)	事務連絡会のため 午前休館です		
	洋(3)			洋(3)					
	多目的			多目的					
4 水	洋(1)	★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)		自彌術	
	洋(3)			洋(3)	★書道				
	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)		★団碁初級			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)		自彌術			洋(2)			
	洋(3)	★書道		洋(3)					
	多目的			多目的					
7 土	洋(1)	★いきいき体操くらぶ	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)		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)		火曜日団碁同好会			
	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)		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				
10 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			26 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋俱楽部	
	洋(2)		火曜日団碁同好会			洋(2)		★団碁初級	
	洋(3)			洋(3)		木曜お屋の会			
	多目的			多目的					
11 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		27 金	洋(1)	二金会		
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)	すずらん会	自彌術	
	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	★げんき貯筋俱楽部		28 土	洋(1)	★いきいき体操くらぶ	下(ク)輪投げ	
	洋(2)			洋(2)		ドリーム会			
	洋(3)		★団碁初級	洋(3)		洋(3)			
	多目的	木曜お屋の会		多目的					
13 金	洋(1)	二金会			29 日	洋(1)			
	洋(2)	すずらん会	自彌術			洋(2)			
	洋(3)	★書道		洋(3)	介護者の会				
	多目的			多目的					
14 土	洋(1)	★いきいき体操くらぶ	下(ク)輪投げ		30 月	洋(1)			
	洋(2)		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			洋(1)			
	洋(2)					洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
16 月	洋(1)	水茎の会			31 火	洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)			
	洋(3)			洋(3)					
	多目的			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