ゆうゆう上荻窪館協働事業のご案内

4月

骨盤マット体操　※4月より「木曜マット体操」改め

腹筋，腰筋、括約筋体操を実施しています。
日　時　4日　18日（木）13:30～14:45
講　師　迎里時江
参加費　１回　４００円　　持ち物　飲み物

ギターの演奏で歌おう！　スポット企画

唱歌から昭和歌謡まで。リクエストも可。
日　時　30日（火）14:00～15:00
ギター演奏　貞末俊一　貞末文子
参加費　３００円　　持ち物　飲み物

上荻コーラス倶楽部　男性歓迎

基礎から習いたい！そんな方に
ピッタリの合唱倶楽部です。
日　時　5日　12日　19日　26日
毎週金曜日 15:30～17:00
講　師　吉田賢二郎 吉田寛子
参加費　１回６００円

ぬり絵サロン

ぬり方などわかりやすく指導していただけます。
集中力を養い豊かな時間を過ごしませんか！
日　時　8日　22日（月）10:00～12:00
講　師　平出弥生　　参加費　６００円
持ち物　色鉛筆　消しゴム　鉛筆削り

初心者向け パソコン相談

「今さら聞けない」そんな疑問をマンツーマンで解決！
日　時　7日　14日（日）
①13:30～14:25　②14:30～15:25
③15:30～16:25
講　師　大島康彦　　参加費　５００円

小さなスケッチ

四季の草花・果物・野菜などを画材として
スケッチします。講師のリードで楽しく描きます。
日　時　4日（木）　10:00～12:00
講　師　北岡雍子　　参加費　６００円
持ち物　スケッチブック・絵具・筆・鉛筆・水入れ等

シャンソン講座

楽しいシャンソン講座です
一緒に歌いましょう。
日　時　16日（火）　10:30～12:00
講　師　渡　隼也・澁澤エリナ
参加費　800 円

水曜健康体操

椅子やボールを使い、音楽に合わせて楽しく
身体を動かし筋力アップ・転倒防止を目指します。
日　時　3日 10日 17日　24日
毎週水曜日　　13:30～14:45
講　師　柴田　恵　　参加費　１回４００円
持ち物　運動靴　タオル　飲み物

金曜健康体操

手ぬぐい体操です
日時　5日 19日（金）13:30～14:45
講　師　　加賀谷郁子
参加費　１回４００円
持ち物　運動靴　手ぬぐい

ゆったりヨーガ

ゆったりと身体を動かすことで、筋力を活性化させ、
心の安定をもたらします。※女性限定です
日　時　9日　23日（火）　10:00～11:30
講　師　友永ヨーガ学院講師　河合里沙
参加費　１回６００円
持ち物　バスタオル 飲み物

上荻バレエストレッチ

バレエの動きで初心者でもできるストレッチです。
日　時　6日　20日（土）13:00～14:00
講　師　竹内あけみ　　参加費　８００円
対　象　女性のみ　年齢は問いません
持ち物　タオル　飲み物　動きやすい服装　綿のソックス

上荻ボランティアサークル

抗がん剤の副作用で脱毛した患者さんにタオル帽子
を作り、地域の病院に寄贈する活動を行っています。
一緒に作っていただける方を募集いたします。
日　時　2日（火）10:00～12:00
参加費　無料
未使用のフェイスタオルの寄付も受付けています。
個人でほしい方にはお譲りします。

木曜筋力アップ体操

イスを使った体操で転倒防止をめざします。
日　時　11日　25日（木）13:30～14:45
講　師　迎里時江
参加費　１回 400 円　持ち物　飲み物

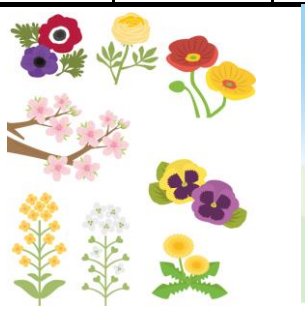
映画会　※タイトル未定

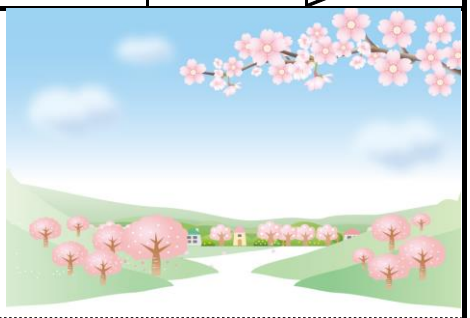
日　時　28日（日）13:00～
定　員　20 名
持ち物　飲み物　　参加費　無料

令和6年　４月ゆうゆう上荻窪館の活動予定表

★協働事業　○行政使用　　無印　自主グループ

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	卓球	★ボランティア サークル	水墨画 輪投げ	★小さな スケッチ	フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後	卓球 トランプ	マージャン ささえ愛	★健康体操 マージャン	★骨盤マット 体操	★体操(手ぬぐい) ★コーラス マージャン	カラオケ ★バレエ ストレッチ	★パソコン相談
夜間					太極拳		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	★ぬり絵 サロン 気功体操	★ヨガ	フラダンス	手芸	フォークダンス	フリーブロー 囲碁	ウクレレ
午後	童謡	マージャン ささえ愛	★健康体操 マージャン	俳句 ★筋力アップ 体操	★コーラス マージャン	カラオケ	★パソコン相談
夜間					太極拳		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	役員会	★シャンソン	水墨画 輪投げ	午前休館	フォークダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	卓球 トランプ	マージャン ささえ愛	★健康体操 マージャン	★骨盤マット 体操	★体操(手ぬぐい) ★コーラス マージャン	カラオケ ★バレエ ストレッチ	
夜間					太極拳		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	★ぬり絵 サロン 気功体操	★ヨガ	卓球 ★ふれあい ランチ会	手芸 ○三療サービス	フォークダンス	フリーブロー 囲碁	ウクレレ
午後	童謡	マージャン ささえ愛	★健康体操	○三療サービス ★筋力アップ 体操	★コーラス マージャン	カラオケ	★映画会
夜間					太極拳		
	29	30					
午前							
午後		★ギターの 演奏で歌おう					
夜間							





ゆうゆう上荻窪館

杉並区上荻３-29-5　杉並会館等複合施設内

電話：０３-３３９５-１６６７

運営：ＮＰＯたすけあいワーカーズささんか

諸事情により、内容は変更する場合があります。

ご参加希望の方は事前にお申込み下さい。定員になり次第、締切らせていただきます。