


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 **2日 16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


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 **9日 23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

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 **17日 24日 31日(金)** 
 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 **13日 27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 **5日 12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 **2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 **21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 **8日 15日 22日 29日(水)**
 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 **3日 17日 31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 飲み物

ゆったりヨガ

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 **14日 28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 **11日 25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 **7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。

ふれあいランチ会

お食事前の30分、ゲームや頭の体操のお楽しみ
 タイムがあります。食事のあとはおしゃべりで楽
 しみましょう。
 日時 **22日(水)** 11:00~13:00
 参加費 700円(弁当・味噌汁代金)
 定員 8名(申し込み順)

すべて長寿応援ポイント(75歳以上)対象事業

※定員に達していることがありますのでお問い合わせ
 ください。TEL 03-3395-1667

令和6年 5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 団体活動

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前			水墨画 輪投げ	★小さな スケッチ		カラオケ 囲碁	卓球
午後			マーじゃん	★骨盤マット 体操	★手ぬぐい体操 マーじゃん	カラオケ	★パソコン相談
夜間							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	卓球	★ボランティア サークル	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	卓球 トランプ	マーじゃん ささえ愛	★健康体操 マーじゃん	俳句 ★筋力アップ 体操	マーじゃん	カラオケ ★パレエ ストレッチ	★パソコン相談
夜間			★卓球B		太極拳		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	★ぬり絵 サロン 気功体操	★ヨガ	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	童謡	マーじゃん ささえ愛	★健康体操 マーじゃん	★骨盤マット 体操	★手ぬぐい体操 マーじゃん ★コーラス	カラオケ	
夜間			★卓球A		太極拳		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	役員会	★シャンソン	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	卓球 トランプ	マーじゃん ささえ愛	★健康体操	○三療サービス ★筋力アップ 体操	マーじゃん ★コーラス	カラオケ ★パレエ ストレッチ	
夜間			★卓球B		太極拳		
	27	28	29	30	31		
午前	★ぬり絵 サロン 気功体操	★ヨガ	卓球				
午後	童謡	マーじゃん ささえ愛	★健康体操		マーじゃん ★手ぬぐい体操 ★コーラス		
夜間			★卓球A				

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ざんか

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。

.....