

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 **6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

オンライン朗読会

小説や詩を朗読します。Zoomによる配信もします

日時 **30日(日)** 13:30~15:00

定員 25名(館内視聴は15名まで)

参加費 無料 ※長寿応援ポイント対象外です

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 **7日 14日 21日 28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 **10日 24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 **2日 9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 **6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 **18日(火)** 10:30~12:00

講師 渡隼也・澁澤エリナ 参加費 800円



映画会 ※タイトル未定

日時 **23日(日)** 13:00~ 参加費 無料

定員 20名 持ち物 飲み物

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 **5日 12日 19日 26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 **7日 21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 **11日 25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 **1日 15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 **4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。

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 **13日 27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

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 **26日(水)** 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

令和6年 6月ゆうゆう上荻窪館の活動予定表

住所： 杉並区上荻 3-29-5 杉並会館等複合施設内
 運営： NPO たすけあいワーカーズさざんか
 電話： 03-3395-1667

梅雨の季節ですね。雨が降ると、お出かけがおっくうになりがちですが、足元に気をつけて元気にいきましょ！

毎月第4水曜日午前11時からふれあいランチ会。今月は26日です。食事の前にクロスワードや間違い探しで頭の体操をし（脳活！）お弁当をいただきます。食後はコーヒーでホッと一息。

30日（日）は「オンライン朗読会」。（午後1時～午後3時半）地域の愛好家が朗読を発表します。オンライン（zoom）でも上荻窪館内でも聞けます。

※お申込みは上荻窪館まで（上記連絡先）。 詳細は裏面をご覧ください。

協働事業は赤 行政使用は緑 自主グループは黒

	月	火	水	木	金	土	日				
						1	2				
午前										カラオケ 囲碁	卓球
午後										カラオケ バレエ ストレッチ	パソコン相談
夜間											
	3	4	5	6	7	8	9				
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	フリーフロー 囲碁	ウクレレ				
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 囲碁	パソコン相談				
夜間			卓球A		太極拳						
	10	11	12	13	14	15	16				
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ 地域交流会	フラダンス	手芸	フォーク ダンス	カラオケ 囲碁	休館日				
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 バレエ ストレッチ					
夜間			卓球B		太極拳						
	17	18	19	20	21	22	23				
午前	役員会	シャンソン	水墨画 輪投げ	休館日	フォーク ダンス	フリーフロー 囲碁	ウクレレ				
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		体操(手ぬぐい) コーラス マージャン	カラオケ 囲碁	映画会				
夜間			卓球A		太極拳						
	24	25	26	27	28	29	30				
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	フォーク ダンス						
午後	童謡	マージャン ささえ愛	健康体操	三療サービ 筋力アップ 体操	コーラス マージャン		オンライン 朗読会				
夜間			卓球B		太極拳						

※ ご参加希望の方は事前にお申込みください。定員なり次第、締め切らせていただきます。

|

|