


**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 3日 17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 29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 4日 11日 18日 25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 14日 28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 13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 3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


**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 1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。


**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 2日 9日 16日 23日 30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 4日 18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 8日 22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 5日 19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


**映画会** ※作品名はお問い合わせください

日時 27日(土) 13:00~  
 定員 20名  
 持ち物 飲み物 参加費 無料

**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 10日 24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

**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 15日(火) 10:30~12:00  
 講師 渡 隼也・澁澤エリナ 参加費 800円

**ふれあいランチ会**

お食事の前にゲームや頭の体操のお楽しみタイム  
 があります。おしゃべりを楽しみましょう。  
 日時 30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 10月ゆうゆう上萩産館の活動予定表

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

## 【今月の協働事業トピックス】

10月です。食欲の秋ですね。さて、今月の協働事業トピックスです。

- ・ 今月は偶数月なので、午後1時開演の映画会があります。10/27です。
- ・ 「ギターの演奏で歌おう」の秋の回は今月開催です。(10/1より受付開始)  
 リクエスト曲がありましたら、10/15までに受付にお知らせください。
- ・ 今月の「ふれあいランチ会」は第5水曜日(10/30)に開催です。  
 なかまの家のお弁当です。

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	3	4	5	6
午前		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		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			卓球A		太極拳		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	卓球	ヨガ	フラダンス	手芸	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	俳句 筋力アップ 体操	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B		太極拳		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	ぬり絵サロン 気功体操	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	童謡	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			卓球A		太極拳		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	役員会	ヨガ	卓球	手芸 三療サービス	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	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 囲碁	映画会
夜間			卓球B		太極拳		
	28	29	30	31			
午前	ぬり絵サロン 気功体操		ふれあい ランチ会				
午後	童謡	ギター演奏で 歌おう	健康体操				
夜間							

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