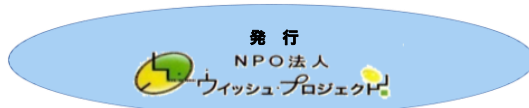




2024年
10月号



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75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	4日・11日・18日・25日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、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	1日・15日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しく、刺激して元気な日々を！ 虚弱化・認知症予防に役立てましょう！
折り紙サロン	17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しょう。
げんき“貯筋”倶楽部	10日・24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)	27日(日)	13:00~15:00	無料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	3日・10日・24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	9日・23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！
えんぴつ画サロン	14日・28日(月)	15:00~17:00	800円 (イーゼルレンタル代200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！！
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	2日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使ったりしながら、からだのバランスを治す運動。介護予防にも最適！
ITなんでも相談	23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ことなんでもご相談に応じます！
ダーツ de あそぼ〜！	5日・12日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいきいき！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっそうの若返りを！
水彩画くらぶ	2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	第2弾を企画中です。近々ご案内いたします。			
スマホひろば(入門編)	23日(水) ★事前予約制です	10:30~12:00	300円(教材は別途)	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、お友達ともしっかり仲良くつながり、もっと楽しい日々にししましょう！

大人気ですよ！！
三療サービス

16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

わかまち一番体操

3日(木) “2回制”です(当日、先着順)

●1回目：13:30~定員15名 ●2回目：14:45~定員15名

今月のお知らせ

「下井草保育園と交流会」を開催します！

- 日 時：10月31日(木) 午前10時~11時
- 内 容：“みんなで！おりがみ！”
- どなたでも参加大歓迎！園児の皆さんとおおいに楽しく交流しましょう！

ゆうゆう下井草館 電話・ファックス:03(3396)8882

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

<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 2024年 10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 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		17 木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館です	★折り紙サロン	
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
2 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		18 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)		自彊術	
	洋(3)					洋(3)	★書道	下井草寿会	
	多目的	柿の実会				多目的			
3 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番		19 土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的		そば打ち会	
4 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		20 日	第3日曜日のため休館となります			
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)		★書道	下井草寿会					
	多目的								
5 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		21 月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)	★ダーツdeあそび	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			
6 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			22 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	★ささえ愛くらぶ	
	洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)					洋(3)		新婦人井草班	
	多目的					多目的			
7 月	洋(1)	水茎の会			23 水	洋(1)	★初級英会話	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		
8 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			24 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)		★囲碁初級	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的	木曜お風の会		
9 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		25 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)	すずらん会	自彊術	
	洋(3)					洋(3)	★書道		
	多目的	柿の実会				多目的			
10 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		26 土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的	木曜お風の会				多目的			
11 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		27 日	★お風の映画会			
	洋(2)	すずらん会	自彊術						
	洋(3)	★書道							
	多目的	介護者の会							
12 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		28 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)	★ダーツdeあそび	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			
13 日	洋(1)		下(ク)役員会		29 火	家族介護教室			
	洋(2)								
	洋(3)								
	多目的								
14 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん		30 水				
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀						
	洋(3)								
	多目的								
15 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		31 木	交流会(保育園)			
	洋(2)		火曜日囲碁同好会						
	洋(3)								
	多目的								
16 水	洋(1)		下井草麻雀同好会		★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				
	洋(2)								
	洋(3)	三療サービス							
	多目的	柿の実会							