

骨盤マット体操

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

ゆったり健康体操

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 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



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



手ぬぐい体操

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



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



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



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

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 12日 26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

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



チクチクでボランティア

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。

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

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

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 30日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

映画会 ※タイトル未定

日 時 27日(日) 13:00~ 参加費 無料

定 員 25名 持ち物 飲み物

すべて長寿応援ポイント(75歳以上)対象事業

令和7年4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

4月となり、新年度を迎えました。ゆうゆう上荻窪館の受付業務と協働事業を今まで同様、NPOたすけあいワーカーズさざんかが行って参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

●新年度を節目として協働事業で名称変更をする事業があります。

(内容をわかりやすくするため)

水曜健康体操→「ゆったり健康体操」、金曜体操→「手ぬぐい体操」

ボランティアサークル→「チクチクでボランティア」です。

●4月1日より卓球講座(5月から7月の受講生)の募集を開始します。水曜日の17時～19時。

A組：第1・3週 B組：第2・4週 参加費は計6回で6,000円。

詳しくはゆうゆう上荻窪受付にお問合せください。

協働事業は赤 行政使用は緑 団体活動は黒

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		チクチクでボランティア	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	マージャン	骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	カラオケ囲碁	
夜間					太極拳		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	卓球	ヨガ		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	マージャン ささえ愛	ゆったり体操 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	パソコン相談
夜間					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	ゆったり体操 マージャン	骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	カラオケ 囲碁	
夜間					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	フリーブロー囲碁	ウクレレ
午後	卓球 トランプ	マージャン ささえ愛	ゆったり体操	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 バレエストレッチ	映画会
夜間					太極拳		
	28	29	30				
午前	ぬり絵サロン 気功体操		ふれあいランチ会				
午後	童謡	マージャン	ゆったり体操				
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。