

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 5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 4日 11日 18日 25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 6日 13日 20日 27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 6日 20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 9日 23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



ゆったりヨーガ

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 10日 24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 8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 7日 21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 5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 3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 17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 26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 25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 22日(日) 13:00~ 参加費 無料

定員 25名 持ち物 飲み物

令和7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

【お知らせ】

6月11日（火） 午前に「地域交流会」を開催します。（10:30～11:00の予定）
 西荻北子供の園の5歳児クラスの園児さんが上荻窪館を訪問。輪投げで楽しめます。
 園児さんたちといっしょに楽しみたい方、元気な声を聞きたい方大歓迎です。
 受付にお申込みください。

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 | | | | |
| 午前 |  | | | | | | 卓球 | | | | |
| 午後 | | | | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | |
| 午前 | 卓球 | チクチクで ポランティア | 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 | 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 健康体操 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 | バレエストレッチ | パソコン相談 | | | | |
| 夜間 | | | 卓球A | | 太極拳 | | | | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 午前 | ぬり絵サロン 気功体操 | ヨガ | 地域交流会 | 手芸 | フォーク ダンス | フリーフロー 囲碁 | 休館日 | | | | |
| 午後 | 童謡 | マージャン ささえ愛 | ゆったり 健康体操 マージャン | 俳句 | コーラス マージャン | 囲碁 | | | | | |
| 夜間 | | | 卓球B | | 太極拳 | | | | | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | | |
| 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 | カラオケ 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 健康体操 マージャン | | 手ぬぐい体操 コーラス マージャン | バレエストレッチ | 映画会 | | | | |
| 夜間 | | | 卓球A | | 太極拳 | | | | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | |
| 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 三療サービス | フォーク ダンス | フリーフロー 囲碁 | | | | | |
| 午後 | 童謡 | マージャン ささえ愛 | ゆったり 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 | 囲碁 | | | | | |
| 夜間 | | | 卓球B | | 太極拳 | | | | | | |
| | 30 |  | | | | | | | | | |
| 午前 | | | | | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | | | | | |

※ 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。