ゆうゆう上荻窪館の協働事業のご案内　7月

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

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

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
お食事前にゲームや頭の体操のお楽しみタイムがあります。食後は、おしゃべりや折り紙で楽しみましょう。
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）

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　２７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。

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　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

手ぬぐい体操
手ぬぐいを使った、椅子に座って行う体操です
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　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

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

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。

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　３１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

夜の映画会（タイトル未定）
日　時　１２日（土）18:00～　参加費　無料
定　員　２５名　　持ち物　飲み物

令和7年7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さんか
電話：０３-３３９５-１６６７

7月ですね。今年も猛暑は間違いなし。熱中症対策として水分、塩分をしっかり取りましょう。
上荻窪館のロビーに給水機が設置されました。常温水と冷水が飲めます。（ご利用の際は水筒などの容器をお持ちください。）
7月27日(日)は午後1時30分から「オンライン朗読会」を開催します。上荻窪館を会場として開催しますが、読み手、聞き手どちらの方もオンラインで参加できます。もちろん、館内参加もできます。10～12分の作品を朗読したい方、若干名募集です。お問合せは上荻窪館まで。

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	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	
夜間			卓球A		太極拳		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	卓球	ヨーガ		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 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	囲碁	パソコン相談
夜間			卓球B		太極拳	夜の映画会	
	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 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	
夜間			卓球A		太極拳		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	役員会	ヨーガ	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 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	オンライン朗読会
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		ゆったり 健康体操	筋力アップ体操			
夜間			卓球B				

※　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。