

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 9月

9月というと、秋祭りのお囃子があちらこちらで聞こえてきます。「秋」という響きに、空が高く見えるような光景を思い浮かべたりしますが、実際は残暑が長く、東京で「快適」が体感されるのは9月下旬頃からという予想です。残暑を乗り切りましょう。8月はお休みだった「ぬり絵サロン」が再開します

※参加申込み受付中！R7年8/16現在（8/16以降の空き状況についてはお問い合わせください）

夜の映画会（タイトルは8/25に公開します）

日 時 13日（土）18:00～ 参加費 無料
定 員 25名

上荻コーラス倶楽部 男性歓迎

基礎からコーラスを習いたい！そんな方に
ピッタリの合唱倶楽部です。

日 時 5日 12日 19日 26日
毎週金曜日 15:30～17:00
講 師 吉田賢二郎 吉田寛子 参加費 600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 4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



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 11日 25日（木） 13:30～14:45
講 師 迎里時江 参加費400円 持ち物 飲み物

初心者向け パソコン相談 日時 14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

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 8日 22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

ふれあいランチ会

一緒にお食事をしませんか？ お食事前の30分、ゲ-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 24日（水） 11:00～13:00
参加費 700円（弁当・味噌汁・コーヒー代金）

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 3日 10日 17日 24日
毎週水曜日 13:30～14:45
講 師 柴田 恵 参加費 400円
持ち物 運動靴 タオル 飲み物



手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です

日時 5日 19日（金） 13:30～14:45
講師 加賀谷郁子
参加費 400円
持ち物 運動靴 手ぬぐい 飲み物



※ 以下の協働事業は現在満員です。キャンセル待ちでお受けいたします。

バレエストレッチ 日時 6日 20日（土） 13:00～14:00 講師 竹内あけみ 参加費 800円
対象 女性のみ 持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装 綿のソックス

ゆったりヨーガ 日時 9日 23日（火） 10:00～11:30 講師 友永ヨーガ学院講師 河合里沙
参加費 600円 持ち物 バスタオル 飲み物

骨盤マット体操 日時 4日 18日（木） 13:30～14:45 講師 迎里時江 参加費 400円 持ち物 飲み物他

シャンソン講座 日時 16日（火） 10:30～12:00 講師 渡隼也・澁澤エリナ 参加費 800円

チクチクでボランティア 日時 2日（火） 10:00～12:00 参加費 無料

（上荻卓球倶楽部 R7年9月～11月のクラスは締め切りしました。次期クラスの受付は12月です。）

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 9月号



発行：NPOたすけあいワーカーズ さざんか

★お申込み・お問い合わせは上荻窪館受付まで（電話 03-3395-1667）

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	7
午前	卓球	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	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	
夜間			卓球A		太極拳		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ		手芸	フォークダンス	フリーフロー 囲碁	ウクレレ
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 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	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	役員会	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	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	
夜間			卓球A		太極拳		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ	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	ウクレレ
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		
	29	30					
午前	(敬老発表準備)	敬老発表会	9/30(火)は敬老発表会です！ 日頃、上荻窪館で活動している団体や協働事業の発表があります。 その他、防災講座、脳トレクイズ大会、ギターの演奏で歌おうなど お楽しみがいっぱいあります。 ご家族やお友達をお誘いいただき、皆さんで楽しんでください。 参加者には、防災食の配布があります。ご参加をお待ちしています！				
午後	(敬老発表準備)	敬老発表会					
夜間							



お問合せ先 ゆうゆう上荻窪館 167-0043 杉並区上荻3-29-5 杉並会館等複合施設内
 開館時間：平日 9:00～21:00 日曜/祝日 9:00～17:00
 休館日：8月17日（全日） 21日（午前） 電話・FAX 03-3395-1667