

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 11月

12日(水)午前10時30分より西荻北子供園4歳児クラスの皆さんが来訪予定。地域の皆さんで園児の元気な声を聞きたい方、ぜひご参加ください。(お申込みは、上荻窪館受付まで。)11月の朗読会は、オンラインではなく読み手全員が上荻窪館に来館して朗読。館で生の声を聴けます。

※参加申込み受付中!R7年10/16現在(10/16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10/26に公開します)

日時 8日(土)18:00~ 参加費 無料
定員 25名

かみおぎくぼ朗読会 (演目は11/15に発表)

小説や詩を朗読します。
日時 23日(日)13:30~15:00
定員 25名
参加費 無料

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
日時 6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 13日 27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 9日(日)

- ①13:30~14:25 講師 大島康彦 参加費500円
- ②14:30~15:25 **パソコンのお悩みにマンツーマンでアドバイスします。**
- ③15:30~16:25

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 10日 24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 26日(水)11:00~13:00
参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

ギターの演奏で歌おう

唱歌や昭和歌謡、フォークソングなど。
リクエストがあれば、申込み時にどうぞ。
日時 29日(土)14:00~15:00
ギター演奏 貞末俊一 貞末文子 持ち物 飲み物

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です
日時 7日 21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 1日 15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
- ゆったりヨガ 日時 11日 25日(火)10:00~11:30 講師 友永ヨガ学院講師 河合里沙
参加費 600円 持ち物 バスタオル 飲み物
- ゆったり健康体操 日時 5日 12日 19日 26日(水)13:30~14:45
講師 柴田 恵 参加費400円 持ち物飲み物他
- 骨盤マット体操 日時 6日 20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 18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 4日(火)10:00~12:00 参加費 無料

上荻コーラス倶楽部 日時 7日 14日 21日 28日(金)15:30~17:00
講師 吉田寛子 吉田賢二郎 参加費600円 持ち物飲み物他

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 11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
午前	文化の日 勤労感謝の日					カラオケ 囲碁	卓球
午後						バレエ ストレッチ	
夜間							
	3	4	5	6	7	8	9
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	フリーフロー 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	骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	囲碁	パソコン相談
夜間			卓球A		太極拳	夜の映画会	
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ	地域交流会	手芸	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	俳句 筋力アップ体操	コーラス マージャン	バレエ ストレッチ	
夜間			卓球B		太極拳		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	役員会 編み物	シャンソン	水墨画 輪投げ	午前休館	フォークダンス	フリーフロー 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	骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	囲碁	かみおぎくぼ 朗読会
夜間			卓球A		太極拳		
	24	25	26	27	28	29	30
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	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	ギターの演奏で 歌おう 囲碁	
夜間			卓球B		太極拳		

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：11月16日(全日) 20日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667