

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 12

偶数月の第4日曜日に行っている映画会は、クリスマスお楽しみ特別企画として開催するため、第2日曜日に変更となります。映画会終了後に「子ども用品おさがり交換会」をスタートします。品物の受付期間は11/21～12/13です。(壊れたおもちゃ、汚れた衣服は受付不可です。)

※参加申込み受付中！R7年11/16現在(11/16以降の空き状況についてはお問い合わせください)

映画会 (*タイトルは受付にお問合せください)

日時 14日(日) 13:00～
参加費 無料 定員 25名

子ども用品おさがり交換会

不要になった子ども服やおもちゃ、絵本などを寄付していただき、必要な方には持ち帰っていただくという交換会を実施いたします。

(※寄付するだけ、持ち帰るだけでもOKです)

日時 14日(日) 14:50～16:00

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 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

※12日(金)は「上荻コーラス倶楽部」が「クリスマスコンサート」を開催。(開演:15:30)どなたさまでもご覧になれます。(観覧無料です)

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 1日 8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？今月はお食事前に近隣の頤栄保育園の園児さんたちが来訪し、交流します。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)

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



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



初心者向け パソコン相談「スマホ特集」

日時 14日(日) 10:00～11:00

講師 大島康彦 参加費300円

今月は特別企画、「スマホの使い方特集」。(地図の見方、電車時刻の調べ方、他)(定員4名様の教室型。)

※ 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 13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 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

ゆったり健康体操 日時 3日 10日 17日 24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 4日(木) 13:30～14:45 講師 迎里時江

参加費 400円 持ち物飲み物他

筋力アップ体操 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

ゆうゆう上荻窪館だより 12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	ぬり絵サロン 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					太極拳		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ぬり絵サロン 役員会	ヨーガ	抽選会	手芸	フォークダンス	フリーフロー 囲碁	ウクレレ パソコン相談
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 (コンサート) マージャン	バレエ ストレッチ	Xmasお楽しみ (映画会& おさがり交換会)
夜間					太極拳		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	役員会 編み物	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	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		手ぬぐい体操 コーラス マージャン	囲碁	
夜間					太極拳		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	休館日 (電気設備点検 のため)	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	休館
午後		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					太極拳		
	29	30	31				
午前	← 28日～1月4日休館 →					良いお年を! 	
午後							
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：11月16日(全日) 20日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667