

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 1月

あけましておめでとうございます。新春恒例の入谷先生の講座を今年も開講します。今回のテーマは「開花カレンダー」。あるお花が時代によって、たくさん歌に詠まれたり、全く詠まれなかったり。万葉集（まんようしゅう）から現代の歌謡曲までスミレの花の変遷をたどります。本年もよろしくお願ひ致します。

※参加申込み受付中！R7 年 12/16 現在（12/16 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（＊タイトルは受付にお問合せください）

日時 10日（土）18:00～
参加費 無料 定員 25名

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 31日（土）14:00～15:00
ギター演奏 貞末俊一 貞末文子 参加費 300円

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 9日 16日 23日 30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

文学講座『文学 開花カレンダー 万葉集から現代まで スミレをめぐる知的冒険』

日時 25日（日）13:30～15:30
講師 入谷いずみ 持ち物 参加費 700円

初心者向け パソコン相談 日時 11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
- ③15:30～16:25 でアドバイスします。

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 12日 26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 28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 8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 16日 30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 10日 17日 31日（土）13:00～14:00

講師 竹内あけみ 参加費 800円

ゆったりヨガ

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

日時 13日 27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 7日 14日 21日 28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 15日 29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 8日 22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 20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 6日（火）10:00～12:00 参加費 無料

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 1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 |
| 午前 | 12月28日～1月4日休 | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 手芸 | 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 | 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 | パソコン相談 |
| 夜間 | | | 卓球A | | 太極拳 | 夜の映画会 | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午前 | ぬり絵サロン 気功体操 | ヨーガ | | 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B | | 太極拳 | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午前 | 役員会 編み物 | シャンソン | 水墨画 輪投げ | 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 | 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 | 三療サービス 筋力アップ体操 | コーラス マージャン | 囲碁 | 文学講座 |
| 夜間 | | | 卓球A | | 太極拳 | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 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 | | | 囲碁 | |
| 午後 | 童謡 | マージャン ささえ愛 | ゆったり 健康体操 | 骨盤マット体操 | 手ぬぐい体操 コーラス マージャン | ギターの演奏で 歌おう バレエストレッチ | |
| 夜間 | | | 卓球B | | | | |

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：10月19日(全日) 16日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667