

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 2月

新年のご挨拶をしたばかりなのに、早くも2月。寒が明けて春が始まる立春を迎えますね。

さて、3月1日(日)午後に「かみおぎくぼ朗読会」を開催します。読み手も聞き手もこの上荻窪館に集い、朗読を楽しみます。朗読してみたいという方はいらっしゃいませんか?詩や小説など、お一人の持ち時間は12分くらい。ご希望の方は、上荻窪館受付に作品名とだいたいの時間数をご連絡ください。募集人数3名まで(先着順)。申込み切は2月10日(火)。

※参加申込み受付中!R8年1/16現在(1/17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2/1に公開します)

日時 22日(日) 13:00~
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 6日 13日 20日 27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

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です
日時 6日 20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 日時 8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 9日 23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

お食事前に脳トレのクイズやトランプ、ゲームを
やって脳をイキイキさせ、お食事の後は、折り紙で
手を動かしながらおしゃべりしてほっこりしてい
る会です。
今月は、食事前にケア24 上荻のセンター長さん
が、介護保険のことやケア24の利用の仕方など
についてお話しします。

日時 25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 5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

※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 7日 28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 10日 24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 4日 11日 18日 25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 5日 19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 12日 26日(木) 13:30~14:45 講師 迎里時江

参加費 400円 持ち物飲み物他

シャンソソ講座 日時 17日(火) 10:30~12:00 講師 渡隼也・瀧澤エリナ 参加費 800円

チクチクでボランティア 日時 3日(火) 10:00~12:00 参加費 無料

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 2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
午前							卓球
午後							
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
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	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	バレエストレッチ	パソコン相談
夜間			卓球A		太極拳		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ		手芸	フォークダンス	フリーブロー 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	囲碁	
夜間					太極拳		
	16	17	18	19	20	21	22
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	カラオケ 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	映画会
夜間			卓球A		太極拳		
	23	24	25	26	27	28	
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	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	フリーブロー 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	バレエ ストレッチ	
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

9休館日:第3日曜日(全日) 第3木曜日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667