

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 3月

桜まつりを開催します。 ゆうゆう館の利用者、地域の皆さんお越しください！！

日時 29日(日) 11:00~15:00

11:00~ 子ども縁日(スーパーボールすくい、魚釣り、スライムづくりなど)

11:00~12:00 かみおぎくぼ寄席(出演:荻灯亭舞香さん、荻灯亭飲太さん)

13:00~14:00 ギターの演奏で歌おう(ギター:貞末俊一さん、進行:貞末文子さん)

参加費 300円(寄席も「ギターの演奏で歌おう」も両方楽しめます。) 子ども縁日は無料

くなみすけがやってくる 1回目 12:00~12:20 2回目 14:00~14:20

※参加申込み受付中! R7年3/16現在(3/16以降の空き状況についてはお問い合わせください)

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

夜の映画会 (*タイトルは受付にお問合せください)

日時 14日(土) 18:00~

参加費 無料 定員 25名

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頌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 25日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

かみおぎくぼ朗読会

詠み手の方たちが上荻窪館に来館して、朗読します。

日時 1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

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) 13:30~14:30

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。**

※ 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 21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 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

シャンソン講座

日時 17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 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 3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							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	かみおぎくぼ 朗読会
夜間								卓球A		太極拳		
	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		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	フリーフロー 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			卓球B		太極拳	夜の映画会						
	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	バレエ ストレッチ						
夜間			卓球A									
	23	24	25	26	27	28	29					
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	フリーフロー 囲碁	桜まつり					
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	桜まつり					
夜間			卓球B		太極拳							
	30	31										
午前			寄席 11:00~									
午後				ギターの演奏で歌おう 13:00~		子ども縁日 11:00~						

※ ご参加希望の方は事前にお申込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。