

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 4月

新年度を迎えました。今年度もよろしくお願ひ申し上げます。  
 花々の美しいこの春の季節に、上荻窪館から外に出てウォーキングしましょう。高円寺界隈を歩きます。  
 (詳細は下記「高円寺界隈 寺巡り街歩き」をご覧ください。)

※参加申込み受付中! R8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)

映画会 (\*タイトルは受付にお問合せください)

日時 26日(日) 13:00~  
 参加費 無料 定員 25名

高円寺界隈 寺巡り街歩き

氷川神社を出発点として高円寺地域の寺院を巡り、ガイドによる各所の案内・歴史等を聞きながらウォーキングをします。(JR高円寺駅→氷川神社→高円寺→蓮光寺→真盛寺) ※現地解散 ※雨天中止  
 ※要申込(窓口・お電話で承ります)  
 日時 25日(土)  
 現地集合 9:40(約2時間コース)  
 定員 16名(申込順)  
 ガイド 関澤正 参加費 700円(保険料、資料代込)  
 持ち物 飲み物など

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 3日 10日 17日 24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

初心者向け パソコン相談 日時 12日(日)

- ① 13:30~14:25 講師 大島康彦 参加費 500円
- ② 14:30~15:25 パソコン、スマホ(アンドロイド)
- ③ 15:30~16:25 のお悩みにマンツーマンで対応。

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 13日 27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? 今月はお食事前に荻窪警察署による交通安全教室と脳トレクイズ。食事のあとはおしゃべりと折り紙で楽しみましょう。  
 日時 22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 2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 3日 17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 4日 18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 14日 28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 1日 8日 15日 22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 2日 16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 9日 23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 21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 7日(火) 10:00~12:00 参加費 無料

# ゆうゆうゆう上荻窪館だより 4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
午前			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			ゆったり 健康体操 マーじゃん	骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	バレエ ストレッチ	
夜間			卓球B		太極拳		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	卓球	チクチクで ポランティア		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	マーじゃん 地域ささえ愛	ゆったり 健康体操 マーじゃん	俳句 筋力アップ体操	コーラス マーじゃん	囲碁	パソコン相談
夜間					太極拳		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	水墨画 輪投げ	午前休館	フォークダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	童謡	マーじゃん 地域ささえ愛	ゆったり 健康体操 マーじゃん	骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	バレエ ストレッチ	
夜間					太極拳		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	役員会 編み物	シャンソン	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 高円寺 寺巡り街歩き	ウクレレ
午後	卓球 トランプ	マーじゃん 地域ささえ愛	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 マーじゃん	囲碁	映画会
夜間					太極拳		
	27	28	29	30			
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ					
午後	童謡	マーじゃん 地域ささえ愛					
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：第3日曜日(全日) 第3木曜日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667