

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 7月

今月の協働事業・スポット企画 「キャップでワクチン」

「ペットボトルキャップを集めて途上国の子どもたちにワクチンを贈る」という活動について学びます。ワクチンがないために命を落とす子どもは世界で20秒に一人。ペットボトルキャップを集めることでなぜワクチンを贈れるのか? という仕組みやその意義についてお話を聞きます。

日時 30日(木) 10:00~11:30

講師: 乙津俊輔 (JVC「世界の子どもにワクチンを日本委員会」広報・啓発・教育グループ)

参加費 無料 定員 20名(申込順) ※熱中症対策のため、水分をお持ちください。

※参加申込み受付中! R8年6/16現在 (6/16以降の空き状況についてはお問い合わせください)

ふれあいランチ会

一緒に食事をしませんか? 今月の食事前のお楽しみプログラムは、脳トレ(間違い探しや漢字クイズ)やかるた。食事のあとはおしゃべりで楽しみましょう。

日時 29日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

バレエストレッチ

バレエの動きで初心者でもできるストレッチです。

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 年齢は問いません

持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装 綿のソックス

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

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



初心者向け パソコン相談 日時 12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でアドバイスします。

③15:30~16:25

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です

日時 3日 17日 31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



筋力アップ体操

イスを使った体操で転倒防止をめざします。

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

骨盤マット体操

腹筋、腰筋、括約筋体操を実施しています。

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

夜の映画会 (*タイトルは6/28に公開します)

日時 11日(土) 18:00~ 参加費 無料

定員 25名

※ 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。

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

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

上荻コーラス倶楽部 日時 10日 17日 24日 31日(金) 15:30~17:00

講師 吉田寛子 吉田賢二郎 参加費 600円 持ち物飲み物他

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 7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			輪投げ 水墨画	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 マーじゃん	バレエ ストレッチ	マーじゃん
夜間			卓球A				
	6	7	8	9	10	11	12
午前	卓球	チクチクで ボランティア		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	地域ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操 マーじゃん	筋力アップ体操 俳句	コーラス マーじゃん	囲碁	パソコン相談 マーじゃん
夜間			卓球B			夜の映画会	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	気功体操 ぬり絵サロン	ヨガ	輪投げ 水墨画	午前休館	フォークダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	童謡	地域ささえ愛 マーじゃん	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A				
	20	21	22	23	24	25	26
午前	役員会 編み物	シャンソン	卓球	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	地域ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操 マーじゃん	筋力アップ体操 三療サービス	コーラス マーじゃん	囲碁	
夜間			卓球B				
	27	28	29	30	31		
午前	気功体操 ぬり絵サロン	ヨガ	ふれあい ランチ会	キャップで ワクチン			
午後	童謡	地域ささえ愛 マーじゃん		マーじゃん	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん		
夜間			卓球A				

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