

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 1日 15日(木) 13:30~14:45

講 師 迎里時江

参加費 1回 400円 持ち物 飲み物

上荻コーラス倶楽部 男性歓迎

基礎から習いたい! そんな方に
ピッタリの合唱倶楽部です。

日 時 2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 1回600円



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



初心者向け パソコン相談

「今さら聞けない」そんな疑問を解決!

日 時 11日(日)

①13:30~14:25 ②14:30~15:25

③15:30~16:25

講 師 大島康彦 参加費 500円

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 1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



シャンソン講座

楽しいシャンソン講座です

一緒に歌いましょう。

日 時 20日(火) 10:30~12:00

講 師 渡隼也・澁澤エリナ 参加費 800円



ふれあいランチ会

お食事前の30分、ゲームや頭の体操のお楽しみタイ
ムがあります。食後は、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)

ギターの演奏で歌おう ※5/1から受付開始

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 持ち物 飲み物

ゆったり健康体操

椅子やボールを使い、音楽に合わせて楽しく
身体を動かし筋力アップ・転倒防止を目指します。

日 時 7日 14日 21日 28日

毎週水曜日 13:30~14:45

講 師 柴田 恵 参加費 1回400円

持ち物 運動靴 タオル 飲み物



手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った、椅子に座って行う体操です

日時 2日 16日 30日(金) 13:30~14:45

講 師 加賀谷郁子

参加費 1回400円

持ち物 運動靴 手ぬぐい



ゆったりヨーガ

ゆったりと身体を動かすことで、筋力を活性化させ、
心の安定をもたらします。※女性限定です

日 時 13日 27日(火) 10:00~11:30

講 師 友永ヨーガ学院講師 河合里沙

参加費 1回600円

持ち物 バスタオル 飲み物



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 10日 24日 31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

チクチクでボランティア

抗がん剤の副作用で脱毛した患者さんにタオル帽子
を作り、地域の病院に寄贈する活動を行っています。
一緒に作っていただける方を募集いたします。

日 時 6日(火) 10:00~12:00

参加費 無料

未使用のフェイスタオルの寄付も受付けています。

個人でほしい方にはお譲りします。

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 8日 22日(木) 13:30~14:45

講 師 迎里時江

参加費 1回400円 持ち物 飲み物

夜の映画会(タイトル未定) ※4/28から受付開始

日 時 10日(土) 18:00~ 参加費 無料

定 員 25名 持ち物 飲み物

すべて長寿応援ポイント(60歳以上)対象事業

令和7年5月ゆうゆう上荻窪館の活動予定表

住所：杉並区上荻3-29-5 杉並会館等複合施設内
運営：NPOたすけあいワーカーズさんか
電話：03-3395-1667

「風薫る」5月です。5月5日は端午の節句。「端午の節句」はもともと、男児の健やかな成長を祈ってお祝いする日でしたが、1948年に「こどもの幸せをはかり、母に感謝する」としてお休みの日として決められ、端午の節句の日がこどもの日にもなったそうです。

5月31日(土)は午後2時から「**ギターの演奏で歌おう**」を開催します。5月にちなんだ、さわやかな歌を思いっきり歌いましょう。5月1日から申込み受付開始です。

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				小さなスケッチ	フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後				骨盤マット体操	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	囲碁	
夜間					太極拳		
	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	手芸	フォークダンス	フリーブロー 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	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	囲碁	
夜間			卓球B		太極拳		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	役員会	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	フリーブロー 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	バレエストレッチ	
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	ヨガ	卓球 ふれあいランチ会				
午後	童謡	マージャン ささえ愛	ゆったり 健康体操		手ぬぐい体操 コーラス マージャン	ギター演奏で 歌おう バレエストレッチ	
夜間			卓球B				

※ 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。

