

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 8月

8月も35度以上猛暑日が現れ、一度猛暑日になると夜の気温もあまり下がらず、熱帯夜となります。冷房を適切に使用し、こまめに水分補給をしてください。上荻窪館のロビーに設置された給水機では、常温水と冷水が飲めます。ご利用の際は水筒などの容器をお持ちください。

※参加申込み受付中！R7年7/15現在（7/15以降の空き状況についてはお問い合わせください）

エンディングノート書き方講座

「これからの人生を自分らしく充実させたい、納得して人生をよりよく過ごしたい」そのような思いを実現していくために楽しい生活プランを考えましょう。お金などのお困りごとがあれば相談して解決の糸口を見つけましょう。

（杉並区作成「わたしのエンディングノート」を使用）

日時 2日（土）13:30～15:30

講師 西出純子（ファイナンシャルプランナー）

夏休み映画会（親子、子ども、高齢者）

夏休みの特別企画です。

お子さんから高齢者まで参加できます。

楽しいアニメを予定しています。涼しいゆうゆう館で映画をお楽しみください。

日時 24日（日）13:00～

参加費 無料 持ち物 飲み物

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 1日 8日 15日 29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

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 7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

ふれあいランチ会

一緒にお食事をしませんか？ 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。食事のあとはおしゃべりで楽しみましょう。

日時 27日（水）11:00～13:00

参加費 700円（弁当・味噌汁・コーヒー代金）

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 6日 20日 27日

毎週水曜日 13:30～14:45

講師 柴田 恵 参加費 400円

持ち物 運動靴 タオル 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 14日 28日（木）13:30～14:45

講師 迎里時江 参加費400円 持ち物 飲み物

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です



日時 1日 15日 29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

初心者向け パソコン相談 日時 10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

※ 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 2日 23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 12日 26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

骨盤マット体操

日時 7日 21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 19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 5日（火）10:00～12:00 参加費 無料

※「ぬり絵サロン」は8月はお休みです。

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 8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
午前					フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後					手ぬぐい体操 コーラス マージャン	バレエ ストレッチ エンディング ノート書き方講座	
夜間					太極拳		
	4	5	6	7	8	9	10
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	フリーフロー 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	骨盤マット体操	コーラス マージャン	囲碁	パソコン相談
夜間					太極拳		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	気功体操	ヨーガ		手芸	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	マージャン	俳句 筋力アップ体操	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	囲碁	
夜間					太極拳		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	役員会	シャンソン	水墨画 輪投げ	午前休館	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	下半期抽選会 マージャン	バレエ ストレッチ	夏休み映画会
夜間					太極拳		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	気功体操	ヨーガ	卓球 ふれあい ランチ会	手芸 三療サービス		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	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	囲碁	
夜間					太極拳		

お問い合わせ先 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：8月17日(全日) 21日(午前) 電話/FAX：03-3395-1667