

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 10

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋などといわれる季節です。暑い夏を乗り越えた今、より元気いっぱい
に活動したいものです。今月の『イキイキ落語体験』では、習い初めの落語の代表的演目である「寿限無」
や小咄を声に出し、笑って、笑わせてを体験します。落語も一席、聞けます。(申込受付は 10/1 から)

※参加申込み受付中！R7年9/16現在（9/16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 10/1 に公開します）

日 時 26日（日）13:00～ 参加費 無料
定 員 25名

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



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



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

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をします。

③15:30～16:25

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？ 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 29日（水） 11:00～13:00

参加費 700円（弁当・味噌汁・コーヒー代金）

イキイキ落語体験

「体操でひと笑いし、小咄、『寿限無』を読む」

「わがまち一番体操」のリーダーでもある講師が体操
で体と心をほぐし、講座を進めていきます。

日 時 18日（土） 14:00～15:30

講 師 高円寺亭たら好 参加費 500円

持ち物 飲み物 動きやすい服装 定員 18名

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



※ 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

ゆったりヨーガ 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

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

（上荻卓球倶楽部 R7年9月～11月のクラスは締め切りました。次期クラスの受付は12月です。）

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 10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A		太極拳		
	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	フリーブロー 囲碁	ウクレレ
午後	卓球 トランプ	マーじゃん 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			卓球B		太極拳		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ	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 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	イキイキ落語体験 バレエストレッチ	
夜間			卓球A		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	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	マーじゃん 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			卓球B		太極拳		
	27	28	29	30	31		
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ	ふれあい ランチ会				
午後	童謡	マーじゃん ささえ愛			手ぬぐい体操 マーじゃん		
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：10月19日（全日） 16日（午前） 電話・FAX 03-3395-1667