

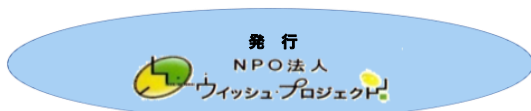


2025年

1月号



ゆうゆう下井草館だより



協働事業

☆どなたでも参加いただけます。お申込み・お問合せは遠慮なく下井草館・受付まで ☆

★協働事業にご参加の75歳以上の杉並区民の方にポイントシールを差し上げています★

講座名	開催日・開催時間	参加費	講座の概要	
書道講座	10日・17日・24日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しみながら、脳を活性化させ、上達しましょう！
“若返り”のおあそび	7日・21日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しく、刺激して元気な日々を！ 虚弱化・認知症予防に役立てましょう！
折り紙サロン	16日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで楽しみながら、色々なものを創って、指先を 若返らせてますます元気になりましょう。
けんき“貯筋”倶楽部	9日・23日(木)	13:00~14:00	2,000円 (3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導で“筋力アップ”し、フレイル(虚弱化)予防を！ 介護予防と日常生活の過ごし方の改善に取り組みましょう。高齢者でも筋肉はつきます！
お屋の映画会(定員40名)	26日(日)	13:00~15:00	無料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	9日・23日(木)	13:30~16:30	700円	初心者大歓迎です！ 上級者の指導で上達まちがいなし！ 脳の活性化に役立ちます
初級英会話講座	8日・22日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	学校で習った英語を思い出しましょう！ 海外の人と楽しく話しましょう！
えんぴつ画サロン	13日・27日(月)	15:00~17:00	800円 (イーゼルレンタル代200円)	モチーフを見て絵を描く楽しみながら“若返りの素”を手に入れましょう！二科会会員の画家を講師に迎えて、まなびましょう！！
ITなんでも相談	22日(水)★事前予約制です	13:00~18:00	1,000円 (1時間)	スマホ・パソコン・タブレットに関することなんでもご相談に応じます！
ターツ de あそび～！	2025年3月まで「休講」です	10:00~11:30	300円	脳をいきいき！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっそうの若返りを！
水彩画くらぶ	15日(水)	13:30~17:00	800円	二科会会員の画家を招き、基本から丁寧に楽しくお教えします。絵が好きになる！老化防止にもお役立ち！
ささえ愛くらぶ	30日(木)★事前予約制です	13:00~14:30	500円	介護者の孤立を防ぎ、多彩な手法で経験交流して悩みを共有します。また被介護者でもできる体操やあそびなども伝授する新企画です。
スマホひろば(入門編)	22日(水)★事前予約制です	10:30~12:00	300円(教材別添)	スマホ操作の疑問などを互いに持ちよって、実践的に学び、お友達ともっともっと仲良くつながり、もっと楽しい日々にしましょう！

人気ですよ!!
三療サービス

9日(木)・15日(水) ※バスタオル1枚・タオル2枚持参のこと

偶数月：第3水曜日のみ
奇数月：第1木曜日・第3水曜日

わかまち一番体操

今月はお休みです

今月のお知らせ

◎あけまして、おめでとうございます。さわやかな新年をお迎えになったことと存じます。本年も下井草館をおおいにご利用いただけるようスタッフ一同笑顔でお待ちしています。
◎干支は「乙巳(きのとみ)」。「乙」はまわりと調和し目標に向かって進んでいくこと、「巳」は豊かさ、金運、再生、知恵に恵まれるとの意味とか。皆様が幸せで健康な一年を過ごされますよう祈りいたします。

ゆうゆう下井草館 電話・ファックス:03(3396)8882

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

<運営団体> NPO法人 ウィッシュプロジェクト

ホームページ: <http://www.wish-p.jp>

ゆうゆう下井草館 2025年 1月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
1	水	洋(1)	<p style="text-align: center;">明けまして おめでとうございます 本年も下井草館をご愛顧くださいますよう お待ち申し上げております</p>  <p style="text-align: center;">1月5日から開館いたします</p>		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
2	木	洋(1)			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
3	金	洋(1)			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
4	土	洋(1)			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
5	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
6	月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀		
	洋(3)				
	多目的				
7	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋(2)			火曜日囲碁同好会	
	洋(3)				
	多目的				
8	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)			下井草麻雀同好会	
	洋(3)				
	多目的	柿の実会			
9	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)				
	洋(3)		三療サービス		
	多目的	木曜お昼の会	★囲碁初級		
10	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		すずらん会	自彊術	
	洋(3)		★書道		
	多目的		介護者の会		
11	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)			ドリーム会	
	洋(3)				
	多目的				
12	日	洋(1)		下(ク)役員会	
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
13	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)			ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)				
	多目的				
14	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)			火曜日囲碁同好会	
	洋(3)				
	多目的				
15	水	洋(1)		★水彩画くらぶ	
	洋(2)			下井草麻雀同好会	
	洋(3)		三療サービス		
	多目的	柿の実会			
16	木	洋(1)		★折り紙サロン	
	洋(2)		事務連絡会のため 午前休館です		
	洋(3)				
	多目的				

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
17	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
	洋(2)			自彊術	
	洋(3)		★書道	下井草寿会	
	多目的				
18	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)			ドリーム会	
	洋(3)				
	多目的			そば打ち会	
19	日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります		
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
20	月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)			ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)				
	多目的				
21	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋(2)			火曜日囲碁同好会	
	洋(3)				
	多目的				
22	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)		★スマホひろば	下井草麻雀同好会	
	洋(3)			★ITなんでも相談	
	多目的	柿の実会			
23	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)			★囲碁初級	
	洋(3)				
	多目的	木曜お昼の会			
24	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	洋(2)		すずらん会	自彊術	
	洋(3)		★書道		
	多目的				
25	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)			ドリーム会	
	洋(3)				
	多目的				
26	日	洋(1)		★お昼の映画会	
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
27	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)			ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)				
	多目的				
28	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)			火曜日囲碁同好会	
	洋(3)			新婦人井草班	
	多目的				
29	水	洋(1)			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
30	木	洋(1)		★ささえ愛くらぶ	
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				
31	金	洋(1)			
	洋(2)				
	洋(3)				
	多目的				

★空枠の申請は、ご使用希望日の2か月前の10日から可能です