

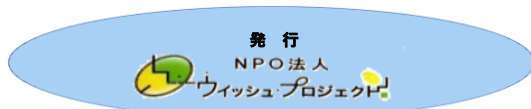


2025年

5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**60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	2日・9日・16日・23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	6日・20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	15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。
げんき“貯筋”倶楽部	8日・22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！
お昼の映画会(定員40名)	今月はお休みです	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	1日・8日・22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	14日・28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	12日・26日(月)	15:00~17:00	800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	28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！
ダーツ de あそぼ～！	6月まで「休講」いたします	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	7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	新企画であらためてご案内いたします			
スマホひろば(入門編)	28日(水) ★事前予約制です	10:30~12:00	300円(教 材費は別途)	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、お友達ともしっかり仲良 くつながり、もっと楽しい日々にししょう！

大人気ですよ！！
三療サービス

1日(木)・21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

わがまち一番体操

1日(木) ●13:30~14:15 定員30名 * 当日13:15受付開始

今月のお知らせ

◎五月は「さつき」。さつきの「さ」は田植えの意味や「神にささげる稲穂」を意味するともいわれます。
◎旧暦の五月は新暦の六月～七月ですので「梅雨」の季節。「さつき晴れ」とは「梅雨の晴れ間」のこと？
◎ともあれ、蒸し暑い次の季節の先駆けの気候もちらほら。今のうちにエアコンの点検とか暑さ対策をしつかりやって、来たるべき夏の猛暑に負けないようにしましょうね！！
◎また「熱中症対策」もゆめゆめ怠りませんように！！

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

5 月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
1 木	洋（１）	下（ク）カラオケ	わがまち一番	
	洋（２）		★囲碁初級	
	洋（３）	三療サービス		
	多目的			
2 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			
3 土	洋（１）		下（ク）輪投げ	
	洋（２）		ドリーム会	
	洋（３）			
	多目的			
4 日	洋（１）	下（ク）カラオケ		
	洋（２）			
	洋（３）			
	多目的			
5 月	洋（１）	水茎の会		
	洋（２）		ゆうゆう健康麻雀	
	洋（３）			
	多目的			
6 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			
7 水	洋（１）		★水彩画くらぶ	
	洋（２）		下井草麻雀同好会	
	洋（３）			
	多目的	柿の実会		
8 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	木曜お屋の会		
9 金	洋（１）	二金会		
	洋（２）	すすらん会	自彊術	
	洋（３）	★書道		
	多目的		介護者の会	
10 土	洋（１）		下（ク）輪投げ	
	洋（２）		ドリーム会	
	洋（３）			
	多目的			
11 日	洋（１）		下（ク）役員会	
	洋（２）			
	洋（３）			
	多目的			
12 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			
13 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			
14 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		
15 木	洋（１）	事務連絡会のため 午前休館です	★折り紙サロン	
	洋（２）			
	洋（３）			
	多目的			
16 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			

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
17 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	
18 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			
19 月	洋（１）	水茎の会		
	洋（２）		ゆうゆう健康麻雀	
	洋（３）			
	多目的			
20 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			
21 水	洋（１）			
	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		
22 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	木曜お屋の会		
23 金	洋（１）	二金会		
	洋（２）	すすらん会	自彊術	
	洋（３）	★書道		
	多目的			
24 土	洋（１）		下（ク）輪投げ	
	洋（２）		ドリーム会	
	洋（３）			
	多目的			
25 日	洋（１）			
	洋（２）			
	洋（３）			
	多目的			
26 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			
27 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			
28 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		
29 木	洋（１）			
	洋（２）			
	洋（３）			
	多目的			
30 金	洋（１）			
	洋（２）			
	洋（３）			
	多目的			
31 土	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