



2025年

6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	6日・13日・20日・27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	3日・17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	2日(月)*開催日変更しました。	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	12日・26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 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。		無料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	5日・12日・26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	11日・25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	9日・23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	25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	4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)	25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、もっと楽しい日々しましょう！

大人気ですよ!!  
三療サービス

18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

5日(木) ●13:30~14:15 定員30名 \* 13:15受付開始

今月のお知らせ

○長く寒い時が開けて花が咲き始める時季。ジュンブライド(6月の花嫁)はそんな開放的で明るい未来を願って始められたと伝えられています。  
○梅雨であふれるほどの水があるのに「水無月」とは? 「無」は「の」を意味しているそうで「水の月」!  
○6月は12月と共に「祝日」がない月で少々さみしいですが、蒸し暑い夏に向けて「気力」「体力」をたくわえる月と心得て体を動かし、栄養補給をしっかりしましょうね!

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

6 月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間	日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
1 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			17 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋(2)			洋(2)			火曜日囲碁同好会		
	洋(3)			洋(3)					
	多目的			多目的					
2 月	洋(1)	水莖の会	★折り紙サロン		18 水	洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)		下井草麻雀同好会	
	洋(3)					洋(3)		三療サービス	
	多目的					多目的	柿の実会		
3 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		19 木	洋(1)	事務連絡会・研修会のため休館です		
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
4 水	洋(1)		★水彩画くらぶ		20 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)		自彊術	
	洋(3)					洋(3)	★書道	下井草寿会	
	多目的	柿の実会				多目的			
5 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		21 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的		そば打ち会	
6 金	洋(1)				22 日	洋(1)			
	洋(2)	エアロビ下井草	第2ひまわり会			洋(2)			
	洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)			
	多目的					多目的			
7 土	洋(1)				23 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)		下(ク) 輪投げ			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)		ドリーム会			洋(3)			
	多目的					多目的			
8 日	洋(1)		下(ク) 役員会		24 火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
	洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
	洋(3)					洋(3)		新婦人井草班	
	多目的					多目的			
9 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		25 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)	★スマホひろば	下井草麻雀同好会	
	洋(3)					洋(3)		★ITなんでも相談	
	多目的					多目的	柿の実会		
10 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			26 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)		★囲碁初級	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的	木曜お屋の会		
11 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		27 金	洋(1)	二金会		
	洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)	すずらん会	自彊術	
	洋(3)					洋(3)	★書道		
	多目的	柿の実会				多目的			
12 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		28 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的	木曜お屋の会				多目的			
13 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		29 日	洋(1)			
	洋(2)	すずらん会	自彊術			洋(2)			
	洋(3)	★書道				洋(3)			
	多目的		介護者の会			多目的			
14 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		30 月	洋(1)			
	洋(2)		ドリーム会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
15 日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります					洋(1)		
	洋(2)							洋(2)	
	洋(3)							洋(3)	
	多目的							多目的	
16 月	洋(1)	水莖の会			★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				
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀						
	洋(3)								
	多目的								