



2025年

8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	1日・8日・15日・22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	5日・19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	21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	14日・28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	7日・14日・28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	13日・27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	11日・25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	27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！
カラオケde体操	2日(土)・9日(土)	10:30~11:30	500円	専任講師指導の下で、歌を歌い、音楽を聴きなが ら体を動かし、姿勢をよくしてもっと健康にもっ と元気になりましょう！
水彩画くらぶ	6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)	27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！

大人気ですよ!!  
三療サービス

20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

今月はお休みです

今月のお知らせ

下半期「抽選会」を8月20日(水曜日)午後1時30分から開催します。  
団体代表者の方は必ずご出席願います。

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

8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 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		17 日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります		
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								
2 土	洋(1)	★カラオケde体操	下(ク) 輪投げ		18 月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)		ドリーム会				ゆうゆう健康麻雀		
	洋(3)								
	多目的								
3 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			19 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								
4 月	洋(1)	水茎の会			20 水	洋(1)		抽選会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀						
	洋(3)					三療サービス			
	多目的					柿の実会			
5 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		21 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)		火曜日囲碁同好会						
	洋(3)								
	多目的								
6 水	洋(1)		★水彩画くらぶ		22 金	洋(1)	二金会		
	洋(2)		下井草麻雀同好会			すずらん会	自彊術		
	洋(3)					★書道			
	多目的	柿の実会							
7 木	洋(1)	下(ク) カラオケ			23 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級				ドリーム会		
	洋(3)								
	多目的								
8 金	洋(1)	二金会			24 日	洋(1)			
	洋(2)	すずらん会	自彊術						
	洋(3)	★書道							
	多目的	介護者の会							
9 土	洋(1)	★カラオケde体操	下(ク) 輪投げ		25 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)		ドリーム会			ゆうゆう健康麻雀			
	洋(3)								
	多目的								
10 日	洋(1)		下(ク) 役員会		26 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								
11 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		27 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			★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			
12 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			28 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				★囲碁初級		
	洋(3)								
	多目的					木曜お屋の会			
13 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		29 金	洋(1)			
	洋(2)		下井草麻雀同好会						
	洋(3)								
	多目的	柿の実会							
14 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		30 土	洋(1)			
	洋(2)		★囲碁初級						
	洋(3)								
	多目的	木曜お屋の会							
15 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		31 日	洋(1)			
	洋(2)		自彊術						
	洋(3)	★書道	下井草寿会						
	多目的								
16 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		★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)		ドリーム会						
	洋(3)								
	多目的		そば打ち会						