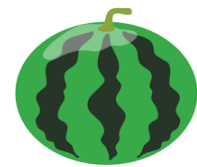




2026年  
7月号



# 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	3日・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	五感を刺激して楽しく元気な日々を！ 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。
げんき「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	2日・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	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！マンツーマンで教えます。
いきいき体操くらぶ	4日・11日・25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！
ボイトレ歌講座(新)	15日(水)	10:30~11:30	1,000円	ボイトレーニングで声がれ、誤嚥等高齢化に伴うなどの虚弱化予防を声楽家による指導の下で呼吸法やのどの筋肉の鍛錬を！歌がじょうずになるかも！
水彩画くらぶ	1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！
ささえ愛くらぶ ~井戸端かいぎ~	28日(火)	13:30~15:30	300円 (茶菓代込み)	ゲームをやって交流のきっかけづくりで盛り上がり、お茶を飲みながら話題を決めずに交流を一層深めたり、司会者提供の話題をもとに話をしましょう。和やかに楽しい発散の場！
ゆうゆうカラオケ館	30日(木) *毎月第5週目で空きのある日 *事前登録制	<午前の会> 9:30~12:00 <午後の会> 13:00~15:30	各会共に 300円 両方の時は 600円)	お好きな時間帯で事前登録いただき、自由にカラオケが楽しんでいただけます。 毎月開催日が異なります。事前にお知らせします。
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、もっと楽しい日々をしましょう！

大人気ですよ!!  
三療サービス

2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

わがまち一番体操

2日(木) 13時30分~14時15分 定員30名 13時15分受付開始

今月のお知らせ

○7月の「文月(ふみつき)」は、昔、七夕に詩歌を詠んだり、夜風に書物をさらすという風習から来たものですが、今はなかなかそういう風情にひたる気候ではありませんから寂しいですね。  
○とにかく、この季節は「熱中症」予防が第一です！日中だけでなく、眠っている時も水分を発散しますから、こまめな水分補給がなによりも大切です。気をつけましょう！

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

お問合せ先： ☎ 03-3396-8882

<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

# 2026年

# 1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	水	洋(1)	★水彩画くらぶ		17	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				
	多目的	柿の実会		多目的						
2	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番	18	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	
	洋(2)		★囲碁初級			洋(2)		ドリーム会		
	洋(3)		三療サービス			洋(3)				
	多目的					多目的		そば打ち会		
3	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	19	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								
	多目的									
4	土	洋(1)	★いきいき体操くらぶ	下(ク)輪投げ	20	月	洋(1)	水茎の会		
	洋(2)			ドリーム会		洋(2)			ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
5	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		21	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				
6	月	洋(1)	水茎の会		22	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		
7	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	23	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		
8	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	24	金	洋(1)	二金会		
	洋(2)			下井草麻雀同好会		洋(2)	すすらん会	自彊術		
	洋(3)					洋(3)	★書道			
	多目的					多目的				
9	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	25	土	洋(1)	★いきいき体操くらぶ	下(ク)輪投げ	
	洋(2)					洋(2)			ドリーム会	
	洋(3)			★囲碁初級		洋(3)				
	多目的			木曜お屋の会		多目的				
10	金	洋(1)	二金会		26	日	洋(1)		★お屋の映画会	
	洋(2)	すすらん会	自彊術			洋(2)				
	洋(3)	★書道				洋(3)				
	多目的		介護者の会			多目的				
11	土	洋(1)	★いきいき体操くらぶ	下(ク)輪投げ	27	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋(2)			ドリーム会		洋(2)			ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
12	日	洋(1)		下(ク)役員会	28	火	洋(1)	スマイルゆうゆう	★ささえ愛くらぶ	
	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				
13	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	29	水	洋(1)			
	洋(2)			ゆうゆう健康麻雀		洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
14	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		30	木	洋(1)	★ゆうゆうカラオケ館	★ゆうゆうカラオケ館	
	洋(2)			火曜日囲碁同好会		洋(2)				
	洋(3)					洋(3)				
	多目的					多目的				
15	水	洋(1)	★ポイトレ歌講座		31	金	洋(1)			
	洋(2)			下井草麻雀同好会		洋(2)				
	洋(3)			三療サービス		洋(3)				
	多目的			柿の実会		多目的				
16	木	洋(1)		★折り紙サロン	★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)	事務連絡会のため午前休館です								
	洋(3)									
	多目的									