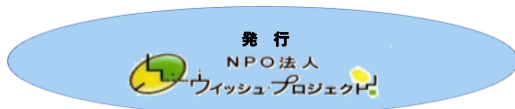




2023年
11月号



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	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”を楽しみ、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	1,500円 (10月~3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導 でフレイル(虚弱化)の予防を！ 介護予防と日常生活の過ごし方の改善に取り組みます。筋肉は今でもつく！
お屋の映画会 事前予約制・定員25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	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 (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！！
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	1日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使ったりしながら、からだのバランスを治す運動。介護予防にも最適！
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！
ダーツ de あそび～！	4日・11日(土)	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この若返りを！
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ます。絵が好きになる！老化防止にもお役立ち！
★新講座★ ささえ愛くらぶ(6か月連続)	28日(火)	13:30~15:30	原則として無料	介護者の孤立を防ぎ、悩みを共有し、経験交流しながらノウハウを身につけ、地域で支える環境づくりのための貴重な場です。
★新講座★ 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、より身近に使いこなしましょう！

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

わかまち一番体操

2日(木) “2回制”です(当日、先着順)

●1回目: 13:30~定員15名 ●2回目: 14:45~定員15名

今月のお知らせ

- 今年もあと少し。この11月(霜月ーしもつき)は文字通り「霜のふる月」という意味ですが「食物月(おしものつき)」の略という説もあり、食欲がおとろえないように気をつけましょう！
- 七五三・酉の市とお祝い事も多い月で、スポーツイベントも多いです。
- 皆さんも寒さに負けず、風邪を引いたりせずに、からだを動かして健康維持をしましょう！

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 2023年 11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) ★ピーフリーダンス	★水彩画くらぶ		17	金	洋(1)	第2ひまわり会			
		洋(2)	下井草麻雀同好会				洋(2)	エアロビ下井草	自彊術		
		洋(3)					洋(3)	★書道	下井草寿会		
		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(2)				
		洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)				
		多目的					多目的				
4	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ	20	月	洋(1)	水茎の会			
		洋(2)	★ダーツdeあそび	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)				
		洋(3)					洋(3)		★囲碁初級		
		多目的					多目的	木曜お昼の会			
8	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会	24	金	洋(1)	二金会	下井草寿会		
		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				
9	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	25	土	洋(1)		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	木曜お昼の会				多目的				
10	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	26	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				
11	土	洋(1)		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)	★ダーツdeあそび	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)				
		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)				金	洋(1)				
		洋(2)	レファ	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)	事務連絡会のため 午前休館です			土	洋(1)	★折り紙サロン			
		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