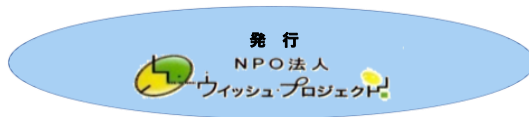




2024年  
5月号



# 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	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	1,500円 (3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導で <b>フレイル(虚弱化)の予防</b> 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	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 あそぼ~!	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うの若返りを！
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(6か月連続)	28日(火) ★事前予約制です 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付け、地域で支える環境づくりのための貴重な場です。
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なりながら、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

●旧暦5月を「皐月(さつき)」と呼びますが、これは「早苗月(さなへつき)」が短くなったものです。田植えの月なんですね。農業の方は大忙しですが、豊作をみんなでお祈りしましょう。  
●休みを3日取れば、なんと10連休の正にゴールデンウィーク！楽しみですね！  
●10連休でもゆうゆう館は開館しています。ただ4月27日・5月1日・5月2日以外は「午後5時閉館」となりますのでお気をつけください。皆さんのご来館お待ちしております。

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 2024年 5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) 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			
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)			★囲碁初級
		洋(3)					洋(3)			
		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)			31	水	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)	★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)								
		洋(3)								
		多目的	事務連絡会のため 午前休館です							