



2021年
12月号



ゆうゆう下井草館だより



★★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★★

☆☆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スタッフまで☆☆

本年もゆうゆう下井草館を多くの皆さんにご利用いただきありがとうございます

本年12月28日～令和4年1月4日まで休館となります

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	3日・10日・17日・24日(金)	10:00～12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 脳の活性化に役立ちます
大人のITミック	7日・21日(火)	10:30～12:00	500円	音を鳴らし、からだを 動かして五感を元気にしましょう
折り紙サロン	16日(木)	13:30～15:30	500円	みんなで楽しく、色々なものを折って 指先を若返らせましょう
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・作業療法士による 専門的指導でフレイル予防を！ 介護予防と日常生活の過ごし方 の改善に取り組めます
お昼の映画会 事前予約制・定員15名	今月はお休みです	●第1回: 午前10時～ ●第2回: 午後1時30分～	無料	詳しくは館内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)	今からでも遅くありません 新しい世界が広がりますよ！
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 の茶」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	脳をいざいさ！ 背筋をしゃきっとさせて、集中力、計算 力をつけていっとうの若返りを！
スマホ・スームでご対面！	22日(水)★事前予約制です！	11:00～12:00	500円	離れていてもご家族・お友達とご対面 できる方法をご教授します！

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枚を必ず持参願います。

わがまち一番体操

2日(木) “2回制”です(当日、先着順)
●1回目: 13:15～定員12名 ●2回目: 14:40～定員12名

今月のお知らせ

〇いよいよ気ぜわしい「師走」です。新年をつつがなく迎えるために身も心も忙しい月です。
〇「師走」は、「師」つまりお坊さんが仏事で走り回って忙しいからという説ですが、これはあまりあてにならないようです。忙しいのは庶民ですよね。
〇とにかく忙しい月ですから、転倒したり、人や自転車とぶつかったりしないようにしましょう！

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 2021年 12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	あけぼの会		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)	わがまち一番		18	土	洋(1)	下(ク) フラダンス	下(ク) 輪投げ		
		洋(2)					洋(2)		ドリム会		
		洋(3)	三療サービス				洋(3)				
		多目的		★囲碁初級			多目的		そば打ち会		
3	金	洋(1)	第2ひまわり会		19	日	洋(1)	第3曜日のため休館となります			
		洋(2)	エアロビ下井草	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) フラダンス	下(ク) 輪投げ	20	月	洋(1)	水茎の会			
		洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀		
		洋(3)					洋(3)				
		多目的					多目的		グループ下井草		
5	日	洋(1)	下(ク) カラオケ		21	火	洋(1)	★大人のリトミック	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)	★スマホでズーム	みづきの会		
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会		
		洋(3)					洋(3)		★ITなんでも相談		
		多目的		グループ下井草			多目的		柿の実会		
7	火	洋(1)	★大人のリトミック	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)		★げんき貯筋倶楽部		
		洋(3)					洋(3)		★囲碁初級		
		多目的					多目的		木曜お昼の会		
8	水	洋(1)	みづきの会		24	金	洋(1)	二金会	下井草寿会		
		洋(2)	★初級英会話	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		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) フラダンス	下(ク) 輪投げ		
		洋(2)		★げんき貯筋倶楽部			洋(2)		ドリム会		
		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)	下(ク) フラダンス	下(ク) 輪投げ	27	月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画サロン		
		洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀		
		洋(3)					洋(3)				
		多目的					多目的		グループ下井草		
12	日	洋(1)	下(ク) 役員会		28	火	洋(1)	12月28日~令和4年1月4日は休館します			
		洋(2)	レフア				洋(2)				
		洋(3)					洋(3)				
		多目的					多目的				
13	月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画サロン	29	水	洋(1)				
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)				
		洋(3)					洋(3)				
		多目的		グループ下井草			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)	あけぼの会		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									

12月28日~令和4年1月4日は休館します



★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