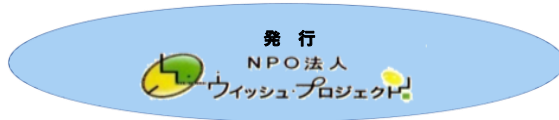




2022年
10月号



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	7日・14日・21日・28日(金)	10:00~12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しむながら、脳を活性化させ、上達しましょう！
“若返り”のおあそび(旧イトミック)	4日・18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	20日(木)	13:30~15:30	500円	みんなでお楽しみながら、色々ものを削って、指先を若返らせてますます元気にしましょう。
げんき“貯筋”倶楽部	13日・27日(木)	13:00~14:00	1,500円 7月-9月 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みます
お屋の映画会	当分の間“中止します”	13:00~15:00	無料	コロナ感染症が落ち着きましたら「再開のお知らせ」を致しますので、しばらくの間、お待ちください。
風箏初級講座	6日・13日・27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	12日・26日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません！ 新しい世界を広げていきませんか！
えんぴつ画サロン	10日・24日(月)	15:00~17:00	800円 (イーセル 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	5日(水)	10:30~11:30	500円	音楽を使いたいしながら、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	26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～！	1日・8日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいっしょに！ 背筋 をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっ ぞうの若返りを！
水彩画くらぶ	5日(水)	13:00~17:00	800円	二科会員の先生を講師に招き、基本から丁寧に お教えします。老化防止に一番です！
スマホ・スームでご対面！	26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

19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

6日(木)“2回制”です(当日、先着順)

●1回目：13:30～定員12名 ●2回目：14:45～定員12名

今月のお知らせ

★10月は“衣がえ”の月。江戸幕府が武士に年4回衣がえして出勤することを定め、明治時代には役人・
軍人・警察官は夏服と冬服の衣がえすることとこの時期を制度化したとのこと。
★これが一般国民にも定着していったようですが、なんとも堅苦しい、日本らしい習慣です。
★10月は心地よい季節です。秋から冬への変わり目でもあります。健康に気をつけましょう！

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 2022年 10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	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		17	月	洋(1)	水莖の会			
		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				
2	日	洋(1)	下(ク) カラオケ			18	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				
3	月	洋(1)	水莖の会			19	水	洋(1)				
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀				洋(2)		下井草麻雀同好会		
		洋(3)						洋(3)		三療サービス		
		多目的						多目的	柿の実会			
4	火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		20	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(2)				
		洋(3)						洋(3)				
		多目的						多目的				
5	水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		21	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				
6	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		22	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		
		洋(2)		★囲碁初級				洋(2)		ドリーム会		
		洋(3)						洋(3)				
		多目的						多目的				
7	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		23	日	洋(1)		★お昼の映画会		
		洋(2)		自彊術				洋(2)				
		洋(3)	★書道	下井草寿会				洋(3)				
		多目的						多目的				
8	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		24	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				
9	日	洋(1)	レフア	下(ク) 役員会		25	火	洋(1)	スマイルゆうゆう			
		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				
10	月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		26	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)	★スマホでズーム	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			
11	火	洋(1)	スマイルゆうゆう			27	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			
12	水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		28	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				
13	木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		29	土	洋(1)				
		洋(2)		★囲碁初級				洋(2)				
		洋(3)						洋(3)				
		多目的	木曜お昼の会					多目的				
14	金	洋(1)	二金会	下井草寿会		30	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				
15	土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		31	月	洋(1)	家族介護教室			
		洋(2)		ドリーム会				洋(2)				
		洋(3)						洋(3)				
		多目的		そば打ち会				多目的				
16	日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります			17	月	★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										