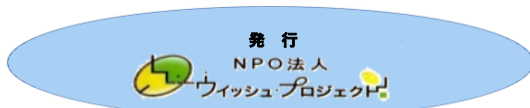




2024年  
7月号



# 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	5日・12日・19日・26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	2日・16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	18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	11日・25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)の予防を!</b> 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します！
お昼の映画会(定員40名)	28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	4日・11日・25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	10日・24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	8日・22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	3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	24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~!	6日・13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	3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！
ささえ愛くらぶ(休講)	しばらくの間“休講”します。改めてご案内します		新しい内容などは追ってお知らせします
スマホひろば(入門編)	24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、お友達ともしっかり仲良くつながり、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**

4日(木)・17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

4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

●七月は「七夕(たなばた)」の月です。七夕は奈良時代に中国から伝来したもので、それまで日本では稲の穂が含む月、「含み月(ふくみづき)」と呼ばれていたとか。  
●七月は「しちがつ」とか「なながつ」とか呼ばれていますがどちらの呼び方でもよさそうです。●蒸し暑い日々が続きます。熱中症予防のためのどが濁ってなくても「常温の水」を時々飲むくせをつけましょう!!

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

# 2024年

# 7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 月	洋(1)	水茎の会			17 水	洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)	レファ	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		
2 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		18 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			
3 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	★水彩画くらぶ		19 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			
4 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番		20 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	
5 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		21 日	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			
6 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		22 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			
7 日	洋(1)	下(ク)カラオケ			23 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			
8 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん		24 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		
9 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			25 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		
10 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		26 金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
	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	柿の実会				多目的			
11 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		27 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	木曜お屋の会				多目的			
12 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		28 日	★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			
13 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		29 月	洋(1)			
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
14 日	洋(1)		下(ク)役員会		30 火	洋(1)			
	洋(2)					洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
15 月	洋(1)	水茎の会			31 月	洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
16 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		★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)		火曜日囲碁同好会						
	洋(3)								
	多目的								