



2024年

12月号

良いお年を
お迎え下さい、

ゆうゆう下井草館だより



☆☆12月28日から来年1月4日まで「休館」いたします。ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします☆☆

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	6日・13日・20日・27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	3日・17日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しみながら、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	19日(木)⇒日程変更あり！	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	12日・26日(木)	13:00~14:00	2,000円 (3か月分)	理学療法士・作業療法士の専門的指導で“筋力アッ ップ”し、フレイル(虚弱化) 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	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	5日・12日・26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	11日・25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	9日・23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	4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	25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～！	2025年3月まで「休講」です	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	4日(水)	13:30~17:00	800円	二科会員の画家を招き、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	24日(火) ★事前予約制です	13:30~15:30	500円	介護者の孤立を防ぎ、多彩な手法で経験交流して 悩みを共有します。また被介護者でもできる体操 やあそびなども伝授する新企画です。
スマホひろば(入門編)	25日(水) ★事前予約制です	10:30~12:00	300円(教 材費は別途)	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、お友達ともしっかり仲良く つながり、もっと楽しい日々にししましょう！

大人気ですよ!!
三療サービス

18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

5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

◎あっという間に「師走」！ 酷暑と地震など自然災害に苦しめられましたが、皆さん、お元気に過ごしてこられたことはご同慶の至りです。
◎「師走」はいつになく多忙の月とは思いますが、ケガなどせず、どうか皆さん良い新年をお迎えくださるようお祈りいたしております。
◎新年1月5日に元気なお姿を拝見できますよう心より願っております。

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 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 日	洋(1)	下(ク) カラオケ			17 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						
2 月	洋(1)	水茎の会			18 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			
3 火	洋(1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう		19 木	洋(1)	事務連絡会・研修会のため 全日休館です			
	洋(2)		火曜日囲碁同好会	洋(2)						
	洋(3)			洋(3)						
	多目的			多目的						
4 水	洋(1)	★ピーフリーダンス	★水彩画くらぶ		20 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						
5 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	わがまち一番		21 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				そば打ち会		
6 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		22 日	洋(1)				
	洋(2)		自彊術	洋(2)						
	洋(3)	★書道	下井草寿会	洋(3)						
	多目的			多目的						
7 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		23 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		
	洋(2)		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						
8 日	洋(1)		下(ク) 役員会		24 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						
9 月	洋(1)	下(ク) コーラス	★えんぴつ画さろん		25 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			
10 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			26 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			
11 水	洋(1)	★初級英会話	みづきの会		27 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						
12 木	洋(1)	下(ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		28 土	洋(1)	本年も下井草館をご利用いただき ありがとうございます 			
	洋(2)		★囲碁初級	洋(2)						
	洋(3)			洋(3)						
	多目的	木曜お屋の会		多目的						
13 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		29 日	洋(1)	12月28日～1月4日まで 休館いたします			
	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						
14 土	洋(1)		下(ク) 輪投げ		30 月	洋(1)				
	洋(2)		ドリーム会	洋(2)						
	洋(3)			洋(3)						
	多目的			多目的						
15 日	洋(1)	第3日曜日のため休館となります			31 火	洋(1)				
	洋(2)							洋(2)		
	洋(3)							洋(3)		
	多目的							多目的		
16 月	洋(1)	水茎の会			★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)		ゆうゆう健康麻雀							
	洋(3)									
	多目的									