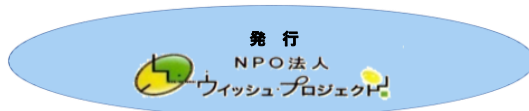




ゆうゆう下井草館だより



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**60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	4日・11日・18日・25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	1日・15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	17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	10日・24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)	27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	3日・10日・24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	9日・23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	14日・28日(月)	15:00~17:00	800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！！
ITなんでも相談	23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！
新しい講座開始！ カラオケ de 体操	5日(土)・12日(土)	10:30~11:30	500円	専任講師指導の下で、歌を歌い、音楽を聴きながらからだを動かし、姿勢をよくしてもっと健康に、もっと元気になりましょう！
水彩画くらぶ	2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	新企画であらためてご案内いたします			
スマホひろば(入門編)	23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

3日(木)・16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

3日(木) ●13:30~14:15 定員30名 * 13:15受付開始

今月のお知らせ

◎「ダーツdeあそび」は当分の間“休止”とします。再開時はあらためてお知らせします。
●猛暑の夏、真っ最中です。水分補給をおこたりにく、元気でこの季節を乗り越えましょう！！

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

2025 年

7 月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
1 火	洋 (1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋 (2)		火曜日囲碁同好会	
	洋 (3)			
	多目的			
2 水	洋 (1)		★水彩画くらぶ	
	洋 (2)		下井草麻雀同好会	
	洋 (3)			
	多目的	柿の実会		
3 木	洋 (1)	下 (ク) カラオケ	わがまち一番	
	洋 (2)		★囲碁初級	
	洋 (3)		三療サービス	
	多目的			
4 金	洋 (1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
	洋 (2)		自彊術	
	洋 (3)	★書道	下井草寿会	
	多目的			
5 土	洋 (1)	★カラオケde体操	下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的			
6 日	洋 (1)	下 (ク) カラオケ		
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
7 月	洋 (1)	水茎の会		
	洋 (2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋 (3)			
	多目的			
8 火	洋 (1)	スマイルゆうゆう		
	洋 (2)		火曜日囲碁同好会	
	洋 (3)			
	多目的			
9 水	洋 (1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋 (2)		下井草麻雀同好会	
	洋 (3)			
	多目的	柿の実会		
10 木	洋 (1)	下 (ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋 (2)		★囲碁初級	
	洋 (3)			
	多目的	木曜お屋の会		
11 金	洋 (1)	二金会	下井草寿会	
	洋 (2)	すずらん会	自彊術	
	洋 (3)	★書道		
	多目的		介護者の会	
12 土	洋 (1)	★カラオケde体操	下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的			
13 日	洋 (1)		下 (ク) 役員会	
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
14 月	洋 (1)	下 (ク) コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋 (2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋 (3)			
	多目的			
15 火	洋 (1)	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
	洋 (2)		火曜日囲碁同好会	
	洋 (3)			
	多目的			
16 水	洋 (1)			
	洋 (2)		下井草麻雀同好会	
	洋 (3)		三療サービス	
	多目的	柿の実会		

日・曜	部屋	午 前	午 後	夜 間
17 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)			
	洋 (3)			
	多目的			
18 金	洋 (1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
	洋 (2)		自彊術	
	洋 (3)	★書道	下井草寿会	
	多目的			
19 土	洋 (1)		下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的		そば打ち会	
20 日	洋 (1)	第3日曜日のため休館となります		
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
21 月	洋 (1)	水茎の会		
	洋 (2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋 (3)			
	多目的			
22 火	洋 (1)	スマイルゆうゆう		
	洋 (2)		火曜日囲碁同好会	
	洋 (3)		新婦人井草班	
	多目的			
23 水	洋 (1)	★初級英会話	みづきの会	
	洋 (2)	★スマホひろば	下井草麻雀同好会	
	洋 (3)		★I Tなんでも相談	
	多目的	柿の実会		
24 木	洋 (1)	下 (ク) カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
	洋 (2)		★囲碁初級	
	洋 (3)			
	多目的	木曜お屋の会		
25 金	洋 (1)	二金会	下井草寿会	
	洋 (2)	すずらん会	自彊術	
	洋 (3)	★書道		
	多目的			
26 土	洋 (1)		下 (ク) 輪投げ	
	洋 (2)		ドリーム会	
	洋 (3)			
	多目的			
27 日	洋 (1)		★お屋の映画会	
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
28 月	洋 (1)	下 (ク) コーラス	★えんぴつ画さろん	
	洋 (2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋 (3)			
	多目的			
29 火	洋 (1)			
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
30 水	洋 (1)			
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			
31 木	洋 (1)			
	洋 (2)			
	洋 (3)			
	多目的			

★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