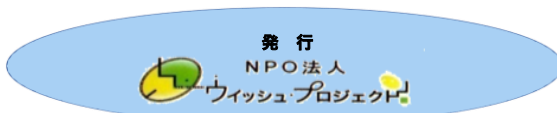


# ゆうゆう下井草館だより



## 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	3日・10日・17日・24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ITミック)	7日・21日(火)	10:30~12:00	500円	“五感”を楽しく、刺激して元気な日々を! 虚脱化・認知症予防に役立てましょう!
折り紙サロン	16日(木) * 休館日のため日程は後日お知らせいたします。	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いきましょう。
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みます
お昼の映画会 事前予約制・定員25名	今月はお休みです	13:00~15:00	無料	詳しくは館内に掲示してある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! 新しい世界を広げていきませんか!
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き楽しみながら“若返りの薬”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	29日(水) * 変更しています。	10:30~11:30	500円	音楽を聴いたりしながら、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!
ターツ de あそぼ~!	4日・11日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいじりいじり! 背筋をしゃっきりさせて、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(新規講座)	1日(水)	13:00~17:00	800円	二科会会員の先生を講師に招き、基本から丁寧に教えます。老化防止に一番です!
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

15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

2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

●6月は“水無月(みづつき)”。英語名では「June(ジューン)」で、ローマ神話のジュピターの妻“ジュノー”からとったのだそうです。  
●“ジュノー”は結婚の守護神だそうです。6月の花嫁は幸せになれるとか…。  
●梅雨のさ中です。蒸し暑く、体調を崩されないように一層の健康管理に注意願います。

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

# 2022年

# 6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	★水彩画くらぶ	17	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			
2	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番	18	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	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	
3	金	洋(1)	エアロビ下井草	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)		自彊術						
		洋(3)	★書道	下井草寿会						
		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	ドリーム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
5	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		21	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			
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					多目的	柿の実会		
7	火	洋(1)	★若返りのおあそび	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)			
		洋(3)					洋(3)		★囲碁初級	
		多目的					多目的	木曜お屋の会		
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)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			
10	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	26	日	洋(1)		★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			
11	土	洋(1)		下(ク)輪投げ	27	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			
12	日	洋(1)	レフア	下(ク)役員会	28	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			
13	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画さろん	29	水	洋(1)	★ピーフリーダンス		
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					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)		下井草麻雀同好会			洋(1)			
		洋(2)					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								