



2020年

4月号



ゆうゆう下井草館だより



☆☆どなたでもご参加いただけます。遠慮なくスタッフにお問い合わせください☆☆

★★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★★

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	3日・10日・17日・24日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学ぶ
大人のトミック	7日・21日(火)	10:30~12:00	500円	音を鳴らし、からだを 動かして五感を元気に
折り紙サロン	6日(月)	13:30~15:30	300円	色々なものを折って 指先を若返らせましょう
げんき“貯筋”倶楽部 ＜新年度4月～6月の第1クール＞	9日・23日(木)	13:00~14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で フレイル予防を! 介護予防と生活機能 の改善に取り組みます
お昼の映画会	26日(日)	13:00~	無料	詳しくは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	初心者から始めましょう 上級者の指導で上達! 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)	今から学びませんか? オリンピックに備えて

大人気ですよ!!

三療サービス

2日(木)・15日(水) *お一人40分 *タオル2枚ご持参ください。

★4月から“ハリ”は中止になっていますのでご注意ください。

わがまち一番体操

2日(木)13:30~15:30 参加費100円(お申込み不要)



今月のお知らせ

★4月は卯月(うづき)。“卯の花”が咲く月。気候も良くなります。

★新型コロナウイルス感染症が早く終息することを皆さんで祈りましょう!

終息したら、いつも通り、お友達との触れ合い、語り合いで楽しみましょう!

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 2020 年 4 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)		あけぼの会	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)	三療サービス				洋(3)			
		多目的					多目的			
3	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	19	日	第3日曜日のため 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	下(ク)踊りの会	
		洋(2)		ドリーム会			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的		グループ下井草	
5	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		21	火	洋(1)	★大人のリトミック	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	下(ク)踊りの会	22	水	洋(1)		みづきの会	
		洋(2)		★折り紙サロン			洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的		グループ下井草			多目的		柿の実会	
7	火	洋(1)	★大人のリトミック(昼食会) 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)		★げんき貯筋倶楽部	
		洋(3)					洋(3)		★囲碁初級	
		多目的					多目的	木曜お昼の会		
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)		自彊術	
		洋(3)					洋(3)	★書道		
		多目的		柿の実会			多目的	すすらん会		
9	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	25	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
		洋(2)		★げんき貯筋倶楽部			洋(2)		ドリーム会	
		洋(3)		★囲碁初級			洋(3)			
		多目的	木曜お昼の会				多目的			
10	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	26	日	★お昼の映画会 ★お昼の映画会			
		洋(2)		自彊術						
		洋(3)	★書道	介護者の会						
		多目的	すすらん会							
11	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	27	月	洋(1)	下(ク)コーラス	下(ク)踊りの会	
		洋(2)		ドリーム会			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的		グループ下井草	
12	日	洋(1)		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	下(ク)踊りの会	29	水	洋(1)			
		洋(2)					洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的		グループ下井草			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)		あけぼの会	16	木	★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)		下井草麻雀同好会						
		洋(3)	三療サービス							
		多目的		柿の実会						
16	木	洋(1)	事務連絡会のため午前休館		17	金	★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								