

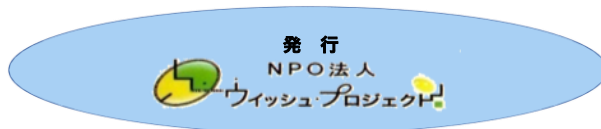
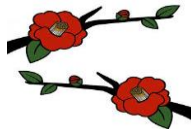


2021年

2月号



ゆうゆう下井草館だより



★★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★★

☆☆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スタッフまで☆☆

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	5日・12日・19日・26日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
大人のトミック	2日・16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	18日(木)	13:30~15:30	500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	11日・25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 事前予約制・定員15名 ⇒予約は1月5日開始~	28日(日) *午前午後2回開催します	●第1回: 午前10時~ ●第2回: 午後1時30分~	無料	★1回の定員15名 ★上映内容は館内チラシを参照 ねがいします。
囲碁初級講座	4日・11日・25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	10日・24日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません 新しい世界が広がりますよ!
!新しい講座です! 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 “若返りの薬”を手に入れましょう!ニ 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	3日(水)★毎月第1水曜日★	10:30~11:30	500円	音楽を使ったりしながら、からだのパ 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! (チラシ参照ください)

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枚を必ず持参願います。

わかまち一番体操

3月31日まで中止です!

今月のお知らせ

◆“Be FREE”・“ITなんでも相談”・“えんぴつ画サロン”の新講座が始まっています!
◆2月は“如月(きさらぎ)”。まだ厳しい寒さが続くので“衣更月”(衣を更に着る月)とも言う。
雪が降る月でもあります。健康に一番気をつけねばならない時期ですので油断なきように!

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 2021年 2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)		あけぼの会	
	洋(2)					洋(2)		下井草麻雀同好会	
	洋(3)		ゆうゆう健康麻雀			洋(3)	三療サービス		
	多目的		グループ下井草			多目的	柿の実会		
2 火	洋(1)	★大人のリトミック	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	あけぼの会		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)フラダンス	下(ク)輪投げ	
	洋(2)					洋(2)		ドリーム会	
	洋(3)	三療サービス				洋(3)			
	多目的		★囲碁初級			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)フラダンス	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)		ドリーム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
	洋(3)					洋(3)		グループ下井草	
	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		
	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)		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		グループ下井草			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)		★げんき貯筋倶楽部	
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的	木曜お屋の会	★囲碁初級	
10 水	洋(1)		みづきの会		26 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			
11 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		27 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)					洋(3)			
	多目的	木曜お屋の会	★囲碁初級			多目的			
12 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		28 日	洋(1)	★お屋の映画会	★お屋の映画会	
	洋(2)	すすらん会	自彊術			洋(2)	★お屋の映画会	★お屋の映画会	
	洋(3)	★書道				洋(3)			
	多目的		介護者の会			多目的			
13 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ			洋(1)			
	洋(2)		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			洋(1)			
	洋(2)					洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的					多目的			
15 月	洋(1)	水茎の会	下(ク)踊りの会			洋(1)			
	洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的		グループ下井草			多目的			
16 火	洋(1)	★大人のリトミック	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								