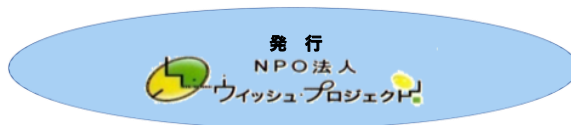


2021年

8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	6日・13日・20日・27日	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しむ 脳の活性化に役立ちます
大人のリトミック	3日・17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しましょう
折り紙サロン	19日(木)	13:30~15:30	500円	みんなで楽しく、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	12日・26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	今月は“お休み”です	●第1回: 午前10時~ ●第2回: 午後1時30分~	無料	詳しくは館内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(水)・24日(火)	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!
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 2 00円)	モチーフを見て絵を描く楽しみながら“若 返りの楽”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	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 あそぼ~!	7日・14日(土)	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!
スマホ・ズームでご対面!	25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

5日(木)・18日(水) ※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願!

わがまち一番体操

今月は“お休み”です

今月のお知らせ

●8月は「葉月(はづき)」。稲の穂が張る「穂張り月(ほはりづき)」、雁が初めて来
る「初来月(はつきづき)」など諸説あり。お祭りなど楽しい行事が真っ盛り
の月です。
●蒸し暑さも真っ盛り!“熱中症”にはくれぐれもお気をつけください!
*水分補給をこまめに! *室温30度超えたらエアコンのスイッチをいれてください!

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

8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)	★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						
2 月	洋(1)	水莖の会			18 水	洋(1)		あけぼの会		
	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		グループ下井草	多目的			柿の実会			
3 火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう		19 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						
4 水	洋(1)	★ピーフリーダンス	あけぼの会		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			21 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		
6 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		22 日	洋(1)	★お風の映画会	★お風の映画会		
	洋(2)		自彊術	洋(2)		★お風の映画会	★お風の映画会			
	洋(3)	★書道	下井草寿会	洋(3)						
	多目的			多目的						
7 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		23 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		
	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				グループ下井草		
8 日	洋(1)		下(ク)役員会		24 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)			★初級英会話	新婦人井草班		
	多目的			多目的						
9 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		25 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)			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			
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)			★げんき貯筋倶楽部			
	洋(3)			洋(3)			★囲碁初級			
	多目的			多目的			木曜お風の会			
11 水	洋(1)		みづきの会		27 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)	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	木曜お風の会		多目的						
13 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		29 日	洋(1)				
	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)フラダンス	下(ク)輪投げ		30 月	洋(1)	介護教室			
	洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会	洋(2)						
	洋(3)			洋(3)						
	多目的			多目的						
15 日	洋(1)	第3曜日のため休館となります			31 火	洋(1)				
	洋(2)									
	洋(3)									
	多目的									
16 月	洋(1)	水莖の会			★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		グループ下井草							