



2022年

1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☆☆

明けましておめでとうございます。今年も下井草館をご愛顧くださいますようお願いいたします

★ 1月5日から“開館”いたします ★

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	7日・14日・21日・28日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 脳の活性化に役立ちます
大人のリトミック	18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	20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	13日・27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
お屋の映画会 事前予約制・定員25名	23日(日)	13:00~15:00	無料	★今月から1回の上映！ ★詳しくは館内チラシをご覧ください。
囲碁初級講座	6日・13日・27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	12日・26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！
えんぴつ画サロン	10日・24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！！
ビーフリーダンス Be FREE DANCE	5日(水)	10:30~11:30	500円	音楽をゆったりしながら、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	26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～！	8日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいさいせ！ 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・スームでご対面！	26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

6日(木)・19日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わがまち一番体操

6日(木) “2回制”です(当日、先着順)
●1回目:13:15~定員12名 ●2回目:14:40~定員12名

今月のお知らせ

●1月は“睦月(むつき)”。親族一同が集まって新年をお祝いし、“睦み合う”のが由来とか。
●新年、心も新たに“ますますのご健康”と“一層おだやかな日々を送られるよう”スタッフ一同心
よりお祈りいたしております。
●趣味に、健康づくりに、活動的な日々を送られるよう心がけてください。

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 ウイ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

1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 土	洋(1)	<p>年始は1月4日まで休館となります</p> 				17 月	洋(1)	水莖の会	
	洋(2)						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	
2 日	洋(1)					18 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		
3 月	洋(1)					19 水	洋(1)		あけぼの会
	洋(2)						洋(2)	下井草麻雀同好会	
	洋(3)						洋(3)	三療サービス	
	多目的						多目的	柿の実会	
4 火	洋(1)					20 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(2)		
	洋(3)						洋(3)		
	多目的						多目的		
5 水	洋(1)	★ビーフリーダンス	あけぼの会		21 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			
6 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番		22 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			
7 金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		23 日	洋(1)		★お昼の映画会	
	洋(2)		自彊術			洋(2)			
	洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)			
	多目的					多目的			
8 土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		24 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	
9 日	洋(1)		下(ク)役員会		25 火	洋(1)	スマイルゆうゆう	レファ	
	洋(2)	レファ				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			
10 月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン		26 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)		★！Tなんでも相談	
	多目的		グループ下井草			多目的	柿の実会		
11 火	洋(1)	スマイルゆうゆう			27 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		
12 水	洋(1)		みづきの会		28 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			
13 木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		29 土	洋(1)			
	洋(2)		★げんき貯筋倶楽部			洋(2)			
	洋(3)		★囲碁初級			洋(3)			
	多目的	木曜お昼の会				多目的			
14 金	洋(1)	二金会	下井草寿会		30 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			
15 土	洋(1)		下(ク)輪投げ		31 月	洋(1)			
	洋(2)		ドリーム会			洋(2)			
	洋(3)					洋(3)			
	多目的		そば打ち会			多目的			
16 日	洋(1)	<p>第3曜日のため休館となります</p>				<p>★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</p>			
	洋(2)								
	洋(3)								
	多目的								