

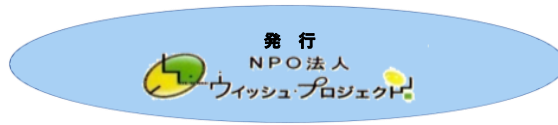
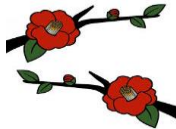


2022年

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	4日・11日・18日・25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
大人のトミック	1日・15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	17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
けんき“貯筋”倶楽部	10日・24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	今月はお休みです (次回は3月27日です)			詳しくは館内チラシをご覧ください。
囲碁初級講座	3日・10日・24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	9日・23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	14日・28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「若返りの茶」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	2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	23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～！	5日・12日(土)	10:00~11:30	300円	脳をいっしょに！ 背筋をシャキッとさせて、集中力、計算力をつけていっしょの若返りを！
スマホ・スームでご対面！	23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教えます！

大人気ですよ！！  
三療サービス

3日(木)・16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

3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

抽選会のお知らせ

令和4年度(2022年度)上期分抽選会開催！

★開催日：2月21日(月曜日)午後1時30分～

★自主団体代表者の方は必ずご出席ください。(団体登録証・筆記用具持参)

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)

&lt;運営団体&gt; 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 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	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう		17	木	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(3)								
		多目的								
2	水	洋(1)	★ビーフリーダンス	あけぼの会		18	金	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
		洋(2)		下井草麻雀同好会				自彊術		
		洋(3)						★書道	下井草寿会	
		多目的	柿の実会							
3	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番		19	土	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
		洋(2)		★囲碁初級				ドリーム会		
		洋(3)	三療サービス							
		多目的						そば打ち会		
4	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会		20	日	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								
5	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ		21	月	水茎の会	抽選会	
		洋(2)	★ダーツdeあそび	ドリーム会				ゆうゆう健康麻雀		
		洋(3)								
		多目的						グループ下井草		
6	日	洋(1)	下(ク)カラオケ			22	火	スマイルゆうゆう	レファ	
		洋(2)						火曜日囲碁同好会		
		洋(3)						新婦人井草班		
		多目的								
7	月	洋(1)	水茎の会			23	水	★スマホでズーム	みづきの会	
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀				★初級英会話	下井草麻雀同好会	
		洋(3)							★ITなんでも相談	
		多目的		グループ下井草				柿の実会		
8	火	洋(1)	スマイルゆうゆう			24	木	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
		洋(2)		火曜日囲碁同好会				★げんき貯筋倶楽部		
		洋(3)						★囲碁初級		
		多目的						木曜お昼の会		
9	水	洋(1)		みづきの会		25	金	二金会	下井草寿会	
		洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会				すずらん会	自彊術	
		洋(3)						★書道		
		多目的	柿の実会							
10	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部		26	土		下(ク)輪投げ	
		洋(2)		★げんき貯筋倶楽部				ドリーム会		
		洋(3)		★囲碁初級						
		多目的	木曜お昼の会							
11	金	洋(1)	二金会	下井草寿会		27	日			
		洋(2)	すずらん会	自彊術						
		洋(3)	★書道							
		多目的		介護者の会						
12	土	洋(1)		下(ク)輪投げ		28	月	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				ゆうゆう健康麻雀		
		洋(3)								
		多目的						グループ下井草		
13	日	洋(1)		下(ク)役員会						
		洋(2)	レファ							
		洋(3)								
		多目的								
14	月	洋(1)	下(ク)コーラス	★えんぴつ画サロン						
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀						
		洋(3)								
		多目的		グループ下井草						
15	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう						
		洋(2)		火曜日囲碁同好会						
		洋(3)								
		多目的								
16	水	洋(1)		あけぼの会						
		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							

★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