

骨盤マット体操 ※4月より「木曜マット体操」改め

腹筋、腰筋、括約筋体操を実施しています。

日時 7日 21日(木) 13:30~14:45

講師 迎里時江

参加費 1回 400円 持ち物 飲み物

ふれあいランチ会

お食事前の1時間、ゲームや頭の体操のお楽しみ
タイムがあります。食事のあとはおしゃべりで楽
しみましょう。

日時 27日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

上荻コーラス倶楽部 **男性歓迎**

基礎から習いたい!そんな方に
ピッタリの合唱倶楽部です。

日時 1日 8日 15日 22日

毎週金曜日 15:30~17:00

講師 吉田賢二郎 吉田寛子

参加費 1回600円



ぬり絵サロン

ぬり方などわかりやすく指導していただけます。
集中力を養い豊かな時間を過ごしませんか!

日時 11日 25日(月) 10:00~12:00

講師 平出弥生 参加費 600円

持ち物 色鉛筆 消しゴム 鉛筆削り



初心者向け パソコン相談

「今さら聞けない」そんな疑問をマンツーマンで解決!

日時 10日(日)

①13:30~14:25 ②14:30~15:25

③15:30~16:25

講師 大島康彦 参加費 500円

小さなスケッチ

四季の草花・果物・野菜などを画材として
スケッチします。講師のリードで楽しく描きます。

日時 7日(木) 10:00~12:00

講師 北岡雍子 参加費 600円

持ち物 スケッチブック・絵具・筆・鉛筆・水入れ等



シャンソン講座

楽しいシャンソン講座です
一緒に歌いましょう。

日時 19日(火) 10:30

講師 渡隼也・澁澤エリナ



水曜健康体操

椅子やボールを使い、音楽に合わせて楽しく
身体を動かし筋力アップ・転倒防止を目指します。

日時 6日 13日 20日 27日

毎週水曜日 13:30~14:45

講師 柴田 恵 参加費 1回400円

持ち物 運動靴 タオル 飲み物



金曜健康体操

手ぬぐい体操です

日時 1日 15日 29日(金) 13:30~14:45

講師 加賀谷郁子

参加費 1回400円

持ち物 運動靴 手ぬぐい



ゆったりヨーガ

ゆったりと身体を動かすことで、筋力を活性化させ、
心の安定をもたらします。※女性限定です

日時 12日 26日(火) 10:00~11:30

講師 友永ヨーガ学院講師 河合里沙

参加費 1回600円

持ち物 バスタオル 飲み物



上荻バレエストレッチ

バレエの動きで初心者でもできるストレッチです。

日時 9日 16日(土) 13:00~14:00

講師 竹内あけみ 参加費 800円

対象 女性のみ 年齢は問いません

持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装 綿のソックス

上荻ボランティアサークル

抗がん剤の副作用で脱毛した患者さんにタオル帽子
を作り、地域の病院に寄贈する活動を行っています。
一緒に作っていただける方を募集いたします。

日時 5日(火) 10:00~12:00

参加費 無料

未使用のフェイスタオルの寄付も受付けています。
個人でほしい方にはお譲りします。

筋力アップ体操

イスを使った体操で転倒防止をめざします。

日時 14日 28日(木) 13:30~14:45

講師 迎里時江

参加費 1回400円 持ち物 飲み物

夜の映画会

※タイトル未定

日時 9日(土) 18:00~ 参加費 無料

定員 20名 持ち物 飲み物

令和6年 11月ゆうゆう上荻窪館の活動予定表

住所： 杉並区上荻 3-29-5 杉並会館等複合施設内
 運営： NPO たすけあいワーカーズさざんか
 電話： 03-3395-1667

【今月の協働事業トピックス】

11月です。文化の秋ですね。さて、今月の協働事業トピックスです。

- ・ 今月は奇数月なので、「夜の映画会」があります。11/9（土）午後6時開演です。
- ・ 11/12（午前10時30分から午前11時）に地域交流会を行います。西荻北子供の園の4歳児くま組の

皆さんが上荻窪館に来て、歌を聞かせてくれたり、手遊びで交流したり楽しく過ごします。地域の皆さんもどうぞご参加ください。

協働事業は赤 行政使用は緑 自主グループは黒

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前					フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後					体操(手ぬぐい) コーラス マージャン	カラオケ 囲碁	
夜間					太極拳		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	卓球	ボランティア サークル	水墨画 輪投げ	小さな スケッチ	フォーク ダンス	フリーフロー 囲碁	ウクレレ
午後	卓球 トランプ	マージャン ささえ愛	健康体操 マージャン	骨盤マット 体操	コーラス マージャン	カラオケ バレエ ストレッチ	パソコン相談
夜間			卓球A		太極拳	夜の映画会	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨカ 地域交流会	フラダンス	手芸	フォーク ダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	童謡	マージャン ささえ愛	健康体操 マージャン	俳句 筋力アップ 体操	体操(手ぬぐい) コーラス マージャン	カラオケ バレエ ストレッチ	
夜間			卓球B		太極拳		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	役員会	シャンソン	水墨画 輪投げ	午前休館	フォーク ダンス	フリーフロー 囲碁	ウクレレ
午後	卓球 トランプ	マージャン ささえ愛	健康体操 マージャン	骨盤マット 体操	コーラス マージャン	カラオケ 囲碁	
夜間			卓球A		太極拳		
	25	26	27	28	29	30	
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨカ	卓球 ふれあい ランチ会	手芸 三療サービス		囲碁	
午後	童謡	マージャン ささえ愛	健康体操	三療サービス 筋力アップ 体操	体操(手ぬぐい) マージャン	囲碁	
夜間			卓球B				

※ ご参加希望の方は事前にお申込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。