

骨盤マット体操

腹筋、腰筋、括約筋体操を実施しています。

日時 5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

オンライン朗読会

小説や詩を朗読します。Zoomによる配信もします。

日時 1日(日) 13:30~15:00

定員 25名(館内視聴は15名まで)

参加費 無料 ※長寿応援ポイント対象外です。

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 6日 13日 20日 27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 2日 23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 8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 5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 17日(火) 10:30~12:00

講師 渡隼也・濵澤エリナ 参加費 800円



映画会 ※タイトル未定

日時 22日(日) 13:00~ 参加費 無料

定員 20名 持ち物 飲み物

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 4日 11日 18日 25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 6日 20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 10日 24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 14日 21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 3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 12日 26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30分、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 25日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

令和6年 12月ゆうゆう上荻産館の活動予定表

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

早いもので今年もあと1か月となりました。

1日(日)午後には、「オンライン朗読会」を開催します。館内で聞くこともできます。
 演目は「モチモチの木」(作・斎藤隆介)、「東京日記その四」(作・内田百閒)他。
 25日(水)のふれあいランチ会では、近隣の頌栄保育園の園児の皆さんが来てくれて
 お食事の前に、クリスマスの劇を上演してくれます。

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
午前							卓球
午後							オンライン朗読会
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	ぬり絵サロン 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	カラオケ 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	体操(手ぬぐい) コーラス マージャン	カラオケ 囲碁	パソコン相談
夜間					太極拳		
	9	10	11	12	13	14	15
午前		ヨガ	フラダンス	手芸	フォーク ダンス	フリーフロー 囲碁	
午後	休館日	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	コーラス マージャン	カラオケ バレエストレッチ	休館日
夜間					太極拳		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	役員会	シャンソン	水墨画 輪投げ		フォーク ダンス	カラオケ 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	休館日	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	映画会
夜間					太極拳		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	卓球 ふれあい ランチ会	手芸 三療サービス	フォーク ダンス		
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	コーラス マージャン		
夜間					太極拳		
	30	31					
午前							
午後							

※ 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。