

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 8月

今月の協働事業・スポット企画

「もっと知りたい杉並 その2 一中島飛行機東京工場から桃井原っぱ広場への変遷」

こんにちは「桃井原っぱ公園」になっている土地は、元は中島飛行機の東京工場でした。

そこから現在の状態になるまでの土地利用の変遷についてお話を聴きます。

日 時 1日(土) 17:30~19:00 講 師 長谷川まさや 「お散歩の会(杉並)」代表

参加費 600円 定員 20名(申込順) (7/15 受付開始) ※熱中症対策のため、水分をお持ちください。

「おさがり交換会」

日 時 30日(日) 13:00~15:30

お家で不要になった服やオモチャ、絵本などを事前にご寄付いただけるとありがたいです。

※参加申込み受付中! R8年7/16 現在 (7/16 以降の空き状況についてはお問い合わせください)

ふれあいランチ会

一緒に食事をしませんか? 今月の食事前のお楽しみプログラムは、脳トレ(間違い探しや漢字クイズ)やかるた。食事のあとはおしゃべりで楽しみましょう。

日 時 26日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

オンライン朗読会 (演目は8/15に発表)

小説や詩を朗読します。

日 時 23日(日) 13:30~15:00

定 員 オンライン15名 館内 10名

参加費 無料

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 6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

初心者向け パソコン相談 日時 9日(日)

② 13:30~14:25 講師 大島康彦 参加費500円

② 14:30~15:25 パソコン、スマホのお悩みにマン

③ 15:30~16:25 ツーマンでアドバイスします。

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 1日 15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

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です

日時 7日 21日(金) 13:30~14:45

講師 加賀谷郁子

参加費 400円

持ち物 運動靴 手ぬぐい 飲み物

映画会 (*タイトルは8/1に公開します)

日 時 30日(日) 13:00~ 参加費 無料

定 員 25名

※ 以下の協働事業は現在満員です。キャンセル待ちでお受けいたします。

ゆったり健康体操 日時 5日 19日 26日(水) 13:30~14:45

講師 柴田 恵 参加費 400円 持ち物 飲み物他

筋力アップ体操 日時 13日 27日(木) 13:30~14:45

講師 迎里時江 参加費 400円 持ち物 飲み物

骨盤マット体操 日時 6日 20日(木) 13:30~14:45

講師 迎里時江 参加費 400円 持ち物 飲み物

シャンソン講座 日時 18日(火) 10:30~12:00 講師 渡隼也・澁澤エリナ 参加費 800円

チクチクでボランティア 日時 4日(火) 10:00~12:00 参加費 無料

上荻コーラス倶楽部 日時 7日 14日 21日(金) 15:30~17:00

講師 吉田寛子 吉田賢二郎 参加費 600円 持ち物 飲み物他

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 8月号



発行: NPOたすけあいワーカーズ さざんか

★お申込み・お問い合わせは上荻窪館受付まで(電話 03-3395-1667)

協働事業は赤

行政使用は緑

団体活動は黒

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前	 					カラオケ 囲碁	卓球
午後						バレエ ストレッチ	
夜間						もっと知りたい 杉並	
	3	4	5	6	7	8	9
午前	卓球	チクチクで ボランティア	輪投げ 水墨画	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	ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操 マーじゃん	骨盤マット体操 マーじゃん	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	囲碁	パソコン相談
夜間							
	10	11	12	13	14	15	16
午前	気功体操	ヨーガ		手芸 マーじゃん	フォーク ダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	童謡	ささえ愛 マーじゃん	マーじゃん	筋力アップ体操 俳句	コーラス マーじゃん	バレエ ストレッチ	
夜間							
	17	18	19	20	21	22	23
午前	役員会 編み物	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	ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操 マーじゃん	骨盤マット体操 マーじゃん	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	囲碁	オンライン 朗読会
夜間							
	24	25	26	27	28	29	30
午前	気功体操	ヨーガ	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	囲碁	
午後	童謡	ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操	筋力アップ体操 三療サービス	マーじゃん	囲碁	映画会 おさがり交換 会
夜間							
	31						
午前		 敬老発表会のお知らせ 《9月30日(水)13:00~16:40》 上荻窪館で活動する団体、協働事業の発表、展示を行います。 荻窪消防署による防災講座があります。吉本興業兼こころの杖所 属の芸人中村ひでゆきさんによる高齢者漫談もあります。 どなたでもご参加できます。お待ちしております！					
午後	マーじゃん						

※ 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。