

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 9日 23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 シート

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 16日 30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

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 8日 15日 22日 29日(水)

13:30~14:45

講師 柴田 恵 参加費 1回400円

持ち物 運動靴 手ぬぐい 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 11日 25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です。

日時 10日 17日 24日 31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



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 14日 28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



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 13日 27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



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 21日(火) 10:30~12:00

講師 渡 隼也・澁澤エリナ 参加費800円

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 12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。講師が丁寧に指導します。

日時 9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



金曜健康体操

手ぬぐい体操です。

日時 17日 31日 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



百人一首講座

大河ドラマ「光る君へ」の主人公紫式部。

その時代を生きた登場人物の歌や人生について
お話します。

日時 26日(日) 13:30~15:30

参加費 700円

定員 20名(申込順)※締切 月 日

持ち物 筆記用具

講師 入谷いずみ

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 29日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

夜の映画会

*タイトル未定

日時 11日(土) 18:00~ 参加費 無料

定員 20名 持ち物 飲み物

令和7年1月ゆうゆう上萩産館の活動予定表

住所：杉並区上萩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

【今月の協働事業トピックス】

- あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
 ・今月はお正月恒例の入谷いずみ先生による百人一首の講座があります。
 「お正月は百人一首「光る君へ」登場人物の歌を楽しもう」と題してお届けします。
 ⇒1月26日(日) 午後1時30分～午後3時
 ・今月の映画会は夜間(1月11日<土>午後6時)の開催です。演目は館にお問合せください。
 ※【申込み受付】百人一首講座は12/16(月)から、夜の映画会は12/23(月)から。
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	
	12月30日	12月31日	1	2	3	4	5	
午前	← 12月28日～1月4日休館 →							卓球
午後								
夜間								
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	卓球	ボランティアサークル	フラダンス	手芸 小さなスケッチ	フォークダンス	フリーブロー 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	俳句 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		
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	水墨画 輪投げ	午前休館	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	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 囲碁		
夜間			卓球B		太極拳			
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	役員会	シャンソン	卓球	手芸 三療サービス	フォーク ダンス	フリーブロー 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	三療サービス 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	百人一首講座	
夜間			卓球A		太極拳			
	27	28	29	30	31	 本年もよろしく お願ひ申し上げます		
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	卓球 ふれあい ランチ会					
午後	童謡	マージャン ささえ愛	健康体操	筋力アップ 体操	体操(手ぬぐい) コーラス マージャン			
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。