

### 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 6日 20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 5日 12日 19日 26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



### 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 7日 14日 21日 28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



### 金曜健康体操

手ぬぐい体操です  
 日時 7日 28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



### 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 10日 24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



### 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 11日 25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



### 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 9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

### 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 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

### 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



### 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 4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。

### 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 18日(火) 10:30~12:00  
 講師 渡隼也・澁澤エリナ 参加費 800円



### 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 13日 27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 26日(水) 11:00~13:00  
 参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

### 映画会

※タイトル未定  
 日時 23日(日) 13:00~ 参加費 無料  
 定員 25名 持ち物 飲み物

# 令和7年2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んか  
 電話：03-3395-1667

インフルエンザが猛威をふるっています。

病院では、検査キットが不足しているという報道がありました。インフルエンザと診断されない治療法も確定できないとのこと。

発熱できません。予防するために肝心なのは、やはり手洗い、マスク。

最近、コロナ禍の時のようにマスクを装着している方が多くなってきました。

既に罹患した方から「かなりつらい」というお声も聞いています。

手洗い、マスク、栄養、睡眠。しっかり身を守りましょう！

協働事業は赤 行政使用は緑 団体活動は黒

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
午前						カラオケ 囲碁	卓球
午後						カラオケ バレエストレッチ	
夜間							
	3	4	5	6	7	8	9
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	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			卓球A		太極拳		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	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	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		
	17	18	19	20	21	22	23
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	骨盤マット体操	上半期抽選会 コーラス マージャン	カラオケ 囲碁	映画会
夜間			卓球A		太極拳		
	24	25	26	27	28		
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	体操(手ぬぐい) コーラス マージャン		
夜間			卓球B		太極拳		

※ 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。