

### 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 21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



### 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



### 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 30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。

### 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)

### シナプソロジー体験会 \*受付は2/17から

脳を活性化し、認知機能の低下を予防するシナプソ  
 ロジーの体験会です。  
 日時 11日(火) 11:00~12:15  
 講師 米本康二・兵庫さとみ  
 定員 15名(申込順) 参加費 無料

### 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

### 夜の映画会

※タイトル未定  
 日時 8日(日) 18:00~ 参加費 無料  
 定員 25名 持ち物 飲み物

# 令和7年 3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たすけあいワーカーズさざんか  
 電話： 03-3395-1667

## 【お知らせ】

★現在、ゆうゆう館の利用証を有効期限つきのものに更新しています。今現在の利用証と身分証明書をご持参いただき、ゆうゆう館の受付で手続きしてください。なお、更新の手続きはどこのゆうゆう館でもできます。

★3月は19日（水）が午前休館となり、20日（木）は祝日の日の通常の開館（9:00～17:00）となります。

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 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	夜の映画会	
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ シナプロロジー 体験会	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	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	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	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A		太極拳		
	24	25	26	27	28	29	30
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	囲碁	桜まつり オンライン 朗読会
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			卓球B		太極拳		
	31	1年間の感謝をこめて、地域の皆様にお楽しみいただこうと「桜まつり」を開催します。多くの方の参加をお待ちしています。 13:00～15:00 参加費：300円 申し込み受付は3月1日(土)から。					
午前		 落語で笑って いただきます				 ギターの演奏で みんなで歌いましょう	
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。