

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 5月

今月の協働事業・スポット企画 「ギター演奏で歌おう」

唱歌や昭和歌謡、フォークソングなど、ギター演奏で思いっきり歌いましょう。リクエストがあれば、申込み時にどうぞ。(リクエストは5/20 迄) なお、お応えするのが難しい曲もあることをご容赦ください。

日時 30日(土) 14:00~15:00  
 ギター演奏: 貞末俊一 進行: 貞末文子 参加費 300円  
 ※熱中症対策のため、水分をお持ちください。

<最近、リクエストで好評な曲>

「糸」「笑ったり転んだり」「365日の紙飛行機」  
 「卒業写真」「君をのせて」「二人でお酒を」  
 「いちご白書をもう一度」「小さなスナック」など

※参加申込み受付中! R8年4/16現在(4/16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

一緒にお食事をしませんか? 今月のお食事前のお楽しみプログラムは、ボードゲーム。(坊主めくりも!) 食事のあとはおしゃべりで楽しみましょう。

日時 27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 (\*タイトルは4/26に公開します)

日時 9日(土) 18:00~ 参加費 無料  
 定員 25名

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 7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

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 11日 25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

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です  
 日時 1日 15日 29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

初心者向け パソコン相談 日時 10日(日)

- ①13:30~14:25 講師 大島康彦 参加費500円
- ②14:30~15:25 **パソコンのお悩みにマンツーマンでアドバイスします。**
- ③15:30~16:25

※ 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。

バレエストレッチ 日時 2日 16日 30日(土) 13:00~14:00

講師 竹内あけみ 参加費 800円  
 対象 女性のみ 持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装 綿のソックス

ゆったりヨガ 日時 12日 26日(火) 10:00~11:30 講師 友永ヨーガ学院講師 河合里沙  
 参加費 600円 持ち物 バスタオル 飲み物

ゆったり健康体操 日時 6日 13日 20日 27日(水) 13:30~14:45

講師 柴田 恵 参加費 400円 持ち物飲み物他

骨盤マット体操 日時 7日 21日(木) 13:30~14:45 講師 迎里時江

筋力アップ体操 日時 14日 28日(木) 13:30~14:45 講師 迎里時江  
 参加費 400円 持ち物飲み物他

シャンソン講座 日時 19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 5日(火) 10:00~12:00 参加費 無料

上荻コーラス倶楽部 日時 1日 8日 15日 29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 5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	3	
午前						フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後						手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	バレエ ストレッチ	マーじゃん
夜間								
	4	5	6	7	8	9	10	
午前	卓球	チクチクで ポランディア	水墨画 輪投げ	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	マーじゃん 地域ささえ愛	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	コーラス マーじゃん	囲碁	パソコン相談 マーじゃん	
夜間						夜の映画会		
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ		手芸	フォークダンス	カラオケ 囲碁	休館日	
午後	童謡	マーじゃん 地域ささえ愛	ゆったり 健康体操 マーじゃん	俳句 筋力アップ体操	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	バレエ ストレッチ		
夜間			卓球B					
	18	19	20	21	22	23	24	
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	マーじゃん 地域ささえ愛	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	マーじゃん	囲碁	マーじゃん	
夜間			卓球A					
	25	26	27	28	29	30	31	
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		囲碁		
午後	童謡	マーじゃん 地域ささえ愛	ゆったり 健康体操	三療サービス 筋力アップ体操	手ぬぐい体操 コーラス	ギターの演奏で 歌おう バレエストレッチ		
夜間			卓球B					

お問合せ先 ゆうゆう上荻窪館 167-0043 杉並区上荻3-29-5 杉並会館等複合施設内  
 開館時間：平日 9:00~21:00 日曜/祝日 9:00~17:00  
 休館日：第3日曜日(全日) 第3木曜日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667