

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 6月

今月の協働事業・スポット企画 **健康講座「体操して落語で笑おう」**

転倒防止のため足腰元気の体操をし、その後に落語を聞いて笑いましょう。笑うことは脳の活性化になり、若返ります。笑いは幸せを呼びます。わが町一番体操のインストラクターであり、杉並江戸落語研究会のメンバーである**高円寺亭たら好さん**による体操指導と落語です。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 30日(火) 13:30~15:00 参加費 400円 定員 18名

※熱中症対策のため、水分をお持ちください。

※参加申込み受付中！R8年5/16現在（5/16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

今月は食事前にお笑い芸人の中村ひでゆきさんの漫談でお楽しみいただきます。(一般社団法人こころの杖兼吉本興業所属)食後はおしゃべりで楽しみましょう。

日時 24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 (*タイトルは6/1に公開します)

日時 28日(日) 13:00~ 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 4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 8日 22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 5日 19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 14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 6日 20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

ゆったりヨーガ

日時 9日 23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 3日 10日 17日 24日(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 4日(木) 13:30~14:45 講師 迎里時江

参加費 400円 持ち物飲み物他

筋力アップ体操

日時 11日 25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 16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 2日(火) 10:00~12:00 参加費 無料

上荻コーラス倶楽部

日時 5日 12日 19日 26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 6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	4	5	6	7
午前	卓球	チクチクで ボランティア	水墨画 輪投げ	小さな スケッチ	フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後	卓球 トランプ	マージャン 地域ささえ愛	ゆったり 健康体操 マージャン	骨盤マット体操 マージャン	手ぬぐい体操 コーラス マージャン	バレエ ストレッチ	マージャン
夜間			卓球A				
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨガ	地域交流会	手芸	フォークダンス	フリーフロー 囲碁	ウクレレ
午後	童謡	マージャン 地域ささえ愛	ゆったり 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	囲碁	パソコン相談 マージャン
夜間			卓球B				
	15	16	17	18	19	20	21
午前	役員会 編み物	シャンソン	水墨画 輪投げ	休館日	フォークダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	卓球 トランプ	マージャン 地域ささえ愛	ゆったり 健康体操 マージャン		手ぬぐい体操 コーラス マージャン	バレエ ストレッチ	
夜間			卓球A				
	22	23	24	25	26	27	28
午前	ぬり絵サロン 気功体操	下半期抽選会 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	フリーフロー 囲碁	ウクレレ
午後	童謡	マージャン 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	コーラス マージャン	囲碁	映画会
夜間			卓球B				
	29	30	<p>地域交流会開催のお知らせ 西荻北子児園の5歳児クラスの皆さんが 上荻窪館に来て、利用者の皆さんと輪投げ で交流し、楽しいひとときを過ごします。 6月10日(水) 10:30~11:00 お子さんとのふれあいは元気をもらえます。 参加希望の方は、受付にお申込みください。</p>				
午前							
午後	マージャン	健康講座 「体操して落語 で笑おう」					
夜間							

