

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 9月

敬老発表会を開催します！ゆうゆう館のご利用者、地域の皆さんお越しください！

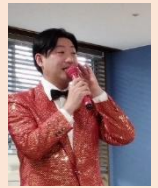
◇日時 9月30日(水) 13:00~16:50 ◇

日頃、ゆうゆう上荻窪館で活動されている皆様の発表会と作品展を行います。

どなたでも参加できます。(参加費無料)

防災講座として荻窪消防署のお話があります。「みんなで歌おう」「脳トレクイズ」のコーナーがあり、全員参加で楽しめます。特別企画として、吉本芸人中村ひでゆきさんが高齢者漫談を上演。(16:05~16:50の予定)是非、お越しください！

※敬老発表会は長寿応援ポイントの対象事業ではありません。



中村ひでゆきさん(吉本興業兼こころの杖所屬)

※参加申込み受付中！R8年8/16現在(8/16以降の空き状況についてはお問い合わせください)

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 14日 28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

夜の映画会(※タイトルは8/30に公開します)

日時 12日(土) 18:00~

参加費 無料 定員 25名

ふれあいランチ会

一緒にお食事をしませんか？今月はお食事前にかかるたやトランプなどゲームをします。食事のあとはおしゃべりで楽しみましょう。

日時 23日(水) 11:00~13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

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 5日 19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 3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

上荻コーラス倶楽部 男性歓迎

基礎からコーラスを習いたい！そんな方に

ピッタリの合唱倶楽部です。

日時 4日 11日 18日 25日

毎週金曜日 15:30~17:00

講師 吉田賢二郎 吉田寛子 参加費 600円

初心者向け パソコン相談 日時 13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

③15:30~16:25 でアドバイスします。

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です

日時 4日 18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



※ 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。

ゆったりヨガ

日時 8日 22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 2日 9日 16日 23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 3日 17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 10日 24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 15日(火) 10:30~12:00 講師 渡隼也・湯上エリナ 参加費800円

チクチクでボランティア

日時 1日(火) 10:00~12:00 参加費 無料

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 9月号

発行：NPOたすけあいワーカーズ ささんか

★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
午前		チクチクで ボランティア	輪投げ 水墨画	小さな スケッチ	フォークダンス	カラオケ 囲碁	卓球
午後		地域ささえ愛 マージャン	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				
	7	8	9	10	11	12	13
午前	卓球	ヨガ		手芸	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	地域ささえ愛 マージャン	ゆったり 健康体操 マージャン	筋力アップ体操 俳句	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			夜の映画会	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	気功体操 ぬり絵サロン	シャンソン	輪投げ 水墨画	午前休館	フォークダンス	カラオケ 囲碁	休館日
午後	童謡	地域ささえ愛 マージャン	ゆったり 健康体操 マージャン	骨盤マット体操	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				
	21	22	23	24	25	26	27
午前	役員会 編み物	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	卓球 トランプ	地域ささえ愛 マージャン	ゆったり 健康体操 マージャン	筋力アップ体操 三療サービス	コーラス マージャン	囲碁	
夜間							
	28	29	30				
午前	気功体操 ぬり絵サロン		敬老発表会				
午後	童謡	マージャン	敬老発表会				
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