長寿応援ポイント対象事業です　（60 歳以上の方）

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 11 月

秋です。良い季節です。今月は歩きながら地域の歴史を学ぶ企画があります。

●もっと知りたい杉並③「上荻窪館から観泉寺界隈を歩く」

日時　２１日（土）9:45～12:00　ガイド　長谷川まさや　参加費　700 円（資料代、保険代含む）

定員　16 名（受付開始は 10/20）

【スタート】ゆうゆう上荻窪館→薬王院→旧井荻町役場跡→庚申堂（今川二丁目）→宝珠山観泉寺→荻窪病院（旧中島飛行機附属病院）→宿町御嶽神社→荻窪八幡神社→ゆうゆう上荻窪館【ゴール】

※参加申込み受付中！R7 年 10/16 現在（10/16 以降の空き状況についてはお問い合わせください

夜の映画会（＊タイトルは 10/25 に公開します）

日　時　１４日（土）18:00～

参加費　無料　　定　員　２５名

ギターの演奏で歌おう

唱歌や昭和歌謡、フォークソングなど。

リクエストがあれば、申込み時にどうぞ。

日　時　２８日（土）14:00～15:00

ギター演奏　貞末俊一　貞末文子　参加費　３００円

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　６日　１３日　２０日　２７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

かみおぎくぼ朗読会

詠み手の方たちが上荻窪館に来館して、朗読します。

日　時　１日（日）13:30～15:00

定　員　25 名　　参加費　無料

初心者向け パソコン相談　日時　８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。

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　９日 ２３日 ３０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

ふれあいランチ会

一緒にお食事をしませんか？　お食事前に脳トレやゲームをします。食事のあとは折り紙やおしゃべりで楽しみましょう。

日　時　２５日（水）11:00～13:00

参加費　７００円（弁当・味噌汁・コーヒー代金）

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　５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



手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です

日時　６日　２０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。

バレエストレッチ　日時　７日　１４日　２１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

ゆったり健康体操　日時 ４日　１１日　１８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 ５日　１９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 １２日　２６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　１７日（火）　10:30～12:00 講師　渡隼也・湯上エリナ　参加費８００円

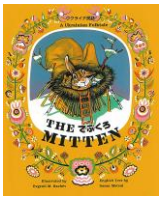
チクチクでボランティア　日時　３日（火）10:00～12:00　参加費　無料

ゆうゆうゆう上荻窪館だより　11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
午前	地域交流会のご案内 11月11日(水)午前10時30分～11時　ゆうゆう上荻窪館洋室にて 西荻北子供園の4歳児クラスの皆さんが訪問してくれます。歌を聞かせてもらったり、手遊びでふれあったりほっこりする楽しいひとときを過ごします。地域の方のご参加、大歓迎です。 お申込みはゆうゆう上荻窪館受付まで。						卓球
午後							かみおぎくぼ朗読会
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
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		カラオケ 囲碁	ウクレレ
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	パソコン相談 マージャン
夜間			卓球A				
	9	10	11	12	13	14	15
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ	地域交流会	手芸		フリーブロー 囲碁	休館日
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	バレエストレッチ	
夜間			卓球B			夜の映画会	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	編み物	シャンソン	水墨画 輪投げ	午前休館	役員会	カラオケ 囲碁 もっと知りたい杉並③	ウクレレ
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				
	23	24	25	26	27	28	29
午前	ぬり絵サロン 気功体操	ヨーガ	卓球 ふれあいランチ会	手芸 三療サービス		フリーブロー 囲碁	
午後	童謡	マージャン 地域ささえ愛		筋力アップ体操 三療サービス	コーラス マージャン	ギターの演奏で歌おう 囲碁	
夜間			卓球B				
	30						
午前	ぬり絵サロン						
午後							

※11/21(土)の「もっと知りたい杉並③」は、上荻窪館から観泉寺界隈を歩きます。（スタートとゴールが上荻窪館）

※　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。