

2026年
11月号





ゆうゆう下井草館だより



発行
NPO法人
ウィッシュ・プロジェクト



協働事業

☆どなたでも参加いただけます。お申込み・お問合せは遠慮なく下井草館・受付まで ☆
★協働事業にご参加の60歳以上の杉並区民の方にポイントシールを差し上げています★

講座名	開催日・開催時間		参加費	講座の概容
書道講座	6日・13日・20日・27日(金)	10:00～12:00	1,000円	「書」に関することを学び、心静かに書を楽しみながら、脳を活性化させ、上達しましょう！
"若返り"のおあそび	3日・17日(火)	10:30～12:00	500円	五感を刺激して楽しく元気な日々を！ 虚弱化・認知症予防に役立てましょう！
折り紙サロン	19日(木)	13:30～15:30	500円	みんなで楽しみながら、色々なものを創って、指先を若返らせてますます元気になりましょう。
げんき"貯筋"倶楽部	12日・26日(木)	13:00～14:00	2,000円(3か月分)	理学療法士等の専門家指導で"筋力アップ"して、フレイル（虚弱化）予防をしましょう！ 介護予防と日常生活の過ごし方の改善に取り組みましょう。高齢者でも筋肉はつきます！
お昼の映画会(定員40名)	今月はお休みです。	13:00～15:00	無　料	館内掲示のチラシをご覧ください。
囲碁初級講座	5日・12日・26日(木)	13:30～16:30	700円	初心者大歓迎です！ 上級者の指導で上達まちがいなし！ 脳の活性化に役立ちます
初級英会話講座	11日・25日(水)	10:00～11:30	800円 (教材570円)	学校で習った英語を思い出しましょう！ 海外の人と楽しく話しましょう！
えんぴつ画さろん	9日・23日(月)	15:00～17:00	800円	モチーフを見て絵を描く楽みながら“若返りの素”を手に入れましょう！二科会会員の画家を講師に迎えて、まなびましょう！！
ITなんでも相談	25日(水)　★事前予約制です。	13:00～18:00	1,000円(1時間)	スマホ・パソコン・タブレットに関することなんでもご相談に応じます！マンツーマンで教えします。
いきいき体操くらぶ	講師都合により休講です。	10:30～11:30	500円	専任講師指導の下で、歌を歌い、音楽を聴きながら体を動かし、姿勢をよくしてもっと健康にもっと元気になりましょう！
ボイトレ歌講座	18日(水)	10:30～11:30	1,000円	ボイストレーニングで声がれ、誤嚥等高齢化に伴うのどの虚弱化予防を声楽家による指導の下で呼吸法やのどの筋肉の鍛錬を！歌がじょうずになるかも！
水彩画くらぶ	4日(水)	13:30～17:00	800円	二科会会員の画家を招き、基本から丁寧に楽しくお教えします。絵が好きになる！老化防止にも！
ささえ愛くらぶ ～井戸端かいぎ～	24日(火)	13:30～15:30	300円 (茶菓代込み)	ゲームをやって交流のきっかけづくりで盛り上がり、お茶を飲みながら話題を決めずに交流を一層深めたり、司会者提供の話題をもとに話をしましょう。和やかで楽しい発散の場！
ゆうゆうカラオケ館	30日(月)	<午前の会> 9:30～12:00 <午後の会> 13:00～15:30	各会共に300円 両方の時は600円)	お好きな時間帯で事前登録いただき、自由にカラオケが楽しんでいただけます。 毎月開催日が異なります。事前にお知らせします。
スマホひろば(入門編)	25日(水)　★事前予約制です。	10:30～12:00	300円(教材費は別途)	スマホ操作の疑問などを互いに持ちよって、実践的に学び、お友達ともっともっと仲良くつながり、もっと楽しい日々にしましょう！

大人気ですよ!!
三療サービス

5日(木)・18日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚持参のこと

偶数月：第３水曜日のみ
奇数月：第１木曜日・第３水曜日

わかまち一番体操

5日(木)　13時30分～14時15分　定員30名　13時15分受付開始

今月のお知らせ

◎１１月は「霜降月」です。また「立冬（１１月７日）」で冬の始まり。「立」には新しい季節になるという意味があり、一年の中でも大きな節目の月でもあります。
◎木枯し一号が吹き、雪の便りも届き、こたつ開きの月でもあります。１１月が暮れればいよいよ年の瀬、世の中が段々と忙しくなります。寒さと忙しさに負けずに健康でいましょう。

住所　〒167-0022　杉並区下井草3-13-9（下井草保育園2階）
お問合せ先：☎03－3396－8882
＜運営団体＞　NPO法人　ウイッシュ・プロジェクト
ホームページ：http://www.wish-p.jp

ゆうゆう下井草館　2026年　11月予定表

★印は協働事業です

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
1	日	洋（1）	下（ク）カラオケ		
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
2	月	洋（1）	水茎の会		
		洋（2）		ゆうゆう健康麻雀	
		洋（3）			
		多目的			
3	火	洋（1）	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
		洋（2）		火曜日囲碁同好会	
		洋（3）			
		多目的			
4	水	洋（1）		★水彩画くらぶ	
		洋（2）		下井草麻雀同好会	
		洋（3）			
		多目的	柿の実会		
5	木	洋（1）	下（ク）カラオケ	わがまち一番	
		洋（2）		★囲碁初級	
		洋（3）	三療サービス		
		多目的			
6	金	洋（1）	エアロビ下井草	第２ひまわり会	
		洋（2）		自彊術	
		洋（3）	★書道		
		多目的			
7	土	洋（1）	★いきいき体操くらぶ	下（ク）輪投げ	
		洋（2）		ドリーム会	
		洋（3）			
		多目的			
8	日	洋（1）		下（ク）役員会	
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
9	月	洋（1）	下（ク）コーラス	★えんぴつ画さろん	
		洋（2）		ゆうゆう健康麻雀	
		洋（3）			
		多目的			
10	火	洋（1）	スマイルゆうゆう		
		洋（2）		火曜日囲碁同好会	
		洋（3）			
		多目的			
11	水	洋（1）	★初級英会話	みづきの会	
		洋（2）		下井草麻雀同好会	
		洋（3）			
		多目的	柿の実会		
12	木	洋（1）	下（ク）カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
		洋（2）			
		洋（3）		★囲碁初級	
		多目的	木曜お昼の会		
13	金	洋（1）	二金会		
		洋（2）	すずらん会	自彊術	
		洋（3）	★書道		
		多目的		介護者の会	
14	土	洋（1）	★いきいき体操くらぶ	下（ク）輪投げ	
		洋（2）		ドリーム会	
		洋（3）			
		多目的			
15	日	洋（1）	第３日曜日のため休館となります		
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
16	月	洋（1）	水茎の会		
		洋（2）		ゆうゆう健康麻雀	
		洋（3）			
		多目的			

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
17	火	洋（1）	★若返りのおあそび	スマイルゆうゆう	
		洋（2）		火曜日囲碁同好会	
		洋（3）			
		多目的			
18	水	洋（1）	★ボイトレ歌講座		
		洋（2）		下井草麻雀同好会	
		洋（3）	三療サービス		
		多目的	柿の実会		
19	木	洋（1）	事務連絡会のため午前休館です	★折り紙サロン	
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
20	金	洋（1）	エアロビ下井草	第２ひまわり会	
		洋（2）		自彊術	
		洋（3）	★書道		
		多目的			
21	土	洋（1）		下（ク）輪投げ	
		洋（2）		ドリーム会	
		洋（3）			
		多目的		そば打ち会	
22	日	洋（1）			
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
23	月	洋（1）	下（ク）コーラス	★えんぴつ画さろん	
		洋（2）		ゆうゆう健康麻雀	
		洋（3）			
		多目的			
24	火	洋（1）	スマイルゆうゆう	★ささえ愛くらぶ	
		洋（2）		火曜日囲碁同好会	
		洋（3）		新婦人井草班	
		多目的			
25	水	洋（1）	★初級英会話	みづきの会	
		洋（2）	★スマホひろば	下井草麻雀同好会	
		洋（3）		★ＩＴなんでも相談	
		多目的	柿の実会		
26	木	洋（1）	下（ク）カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
		洋（2）			
		洋（3）		★囲碁初級	
		多目的	木曜お昼の会		
27	金	洋（1）	二金会		
		洋（2）	すずらん会	自彊術	
		洋（3）	★書道		
		多目的			
28	土	洋（1）	★いきいき体操くらぶ	下（ク）輪投げ	
		洋（2）		ドリーム会	
		洋（3）			
		多目的			
29	日	洋（1）			
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
30	月	洋（1）	★ゆうゆうカラオケ館	★ゆうゆうカラオケ館	
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			
		洋（1）			
		洋（2）			
		洋（3）			
		多目的			

★空枠の申請は、ご使用希望日の２か月前の１０日から可能です