

ゆうゆう阿佐谷館だより

2018年2月号

ゆうゆう館は区の高齢者の施設です。高齢者の生きがい充実、地域での活躍の場作り、健康づくりに加え、地域の多様な世代の方の利用や交流を図るため、
どなたでも参加が可能な協働事業を実施しております。



2018年 高齢者団体上期抽選会

2月19日月曜日

会場 杉並区役所本庁中棟6階 第4会議室

9時から受付開始

2月の協働事業の予定です

協働事業は
どなたでもご参加いただけます

親子やお孫さん、多世代で楽しめる料理教室や、認知症予防のための料理やゲーム、身体を使った歌やダンスを学びながらいろいろな方と交流できるさまざまな教室を企画しています。気軽でイキイキ元気に楽しめる協働事業です。みなさんのご参加をお待ちしております。

お待ちしております♪



※協働事業では参加者が5名以下の場合中止になることがあります。ご了承ください。

◇英会話入門◇ ～オリンピックに向けておもてなし～

日程 2月7日(水)と21日(水) 10:00~11:30 500円

キャンセル待ち
受付中!

◇英会話入門**プラス**◇

日程 2月14日(水)と28日(水) 10:00~11:30 600円

講師は英会話入門及び英会話プラス共に Peter Finan 先生



◇アンチエイジングゲーム◇

日程 2月6日(火) 10:00~12:00 500円

当日参加OK

ゲームを通して楽しく遊ぶことで、いつの間にか脳の若返りをはかります

◇日本画教室◇～はじめの一步～

日程 2月10日(土)13:30~15:30 800円

予約受付中!



◇ストレッチ&ダンス◇

日程 2月3日(土)と17日(土)18:00~20:00 500円

当日参加OK

ストレッチとリズムに乗って体を動かします



◇日本の名歌を歌おう◇

日程 2月25日(日) 13:30~16:00 300円

当日参加OK

体を使ったの発声法を学び皆で歌います



◇朝の茶話会◇

日程 2月4日(日) 10:00~12:00 300円

当日参加OK

おしゃべりをしながら皆でゆっくりと朝食をいただきます



運営: NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

03-5368-1955

ゆうゆう阿佐谷館 2月の予定

2018年 2月

2018年1月14日現在

曜日 部屋名 担当 時間帯	日						月						火						水						木						金						土																							
	1階			2階			1階			2階			1階			2階			1階			2階			1階			2階			1階			2階																										
	洋1	洋2	洋3	洋4	和室	的多室目	洋1	洋2	洋3	洋4	和室	的多室目	洋1	洋2	洋3	洋4	和室	的多室目	洋1	洋2	洋3	洋4	和室	的多室目	洋1	洋2	洋3	洋4	和室	的多室目	洋1	洋2	洋3	洋4	和室	的多室目																								
日付	1						2						3						4						5						6						7						8						9						10					
午前																									グレイヤキ ルピナス 道の会 英会話 英会話 英会話 クリスタ カトレア ジョイス 紫会 天の会 うり会						着つけや 百日草 香山会 忘れな草 ぶなの会						グレイヤキ ルピナス 道の会 英会話 英会話 英会話 クリスタ カトレア ジョイス 紫会 天の会 うり会						着つけや 百日草 香山会 忘れな草 ぶなの会																	
午後																			相談室 さつき会 サラン会 池田式 池田式 おしゃべり 水墨画墨東会 マハロ 紅花会 やよいの会						千鶴会 愛好会 百日草						千鶴会 愛好会 百日草																													
夜間													ホボロ フがあさ ストレッツ &ダンス						ストレッツ &ダンス						ストレッツ &ダンス																																			
日付	4						5						6						7						8						9						10																							
午前	朝の茶話会 同好会 詩舞 なでしこ 会						みのり会 食楽 カンナ イジチエ 後						SOSO NOSS のぎく会 英会話 阿太極拳						シンプレッ チ 大さつき 笑いヨガ けやき グレイヤキ むつき会 英会話 英会話 アンナ ピユー 栄養満点 サロン後						カトレア ジョイス SESS 天の会 クローバー						香山会 百日草 日本面教室 前																													
午後	もの作りの会						ラムール メヌエット クラブ 葉月会 池田式 気功 阿佐谷 クラブ						ままころ 基苦道 太極拳 寿楽会 フラワー						イングリッ シュブ グルーブ 大森ヨガ イングリッ シュブ						メリア 相談室 PC ルピナス 池田式 池田式 おとめ会 阿佐寿連 更女 イングリッ シュブ						クローバー 日本面教室 前																													
夜間	閉館						盆楽						育成会						育成会 安全パ トル						ホボロ						ストレッツ &ダンス																													
日付	11						12						13						14						15						16						17																							
午前	健康体操						なでしこ 会 琴景会 を学ぶ会 みのり会 池田式 気功						第二書道 を学ぶ会 SOSO NOSS のぎく会 英会話 柿バアバ 阿太極拳						シンプレッ チ 笑いヨガ おりづる さつき会 相談室 木曜会 池田式 池田式 自強術 ホボロ						喜楽会 阿佐谷 ジョイス カトレア 紫会 天の会 うり会						着つけや ぶなの会 香山会 百日草 若者ひろ																													
午後	健康体操						メヌエット フリージア アラ ムーサ グループ 綾						ラムール フリージア アラ 基苦道 修声会 よひら会 フラワー						杉聴協 大森ヨガ おりづる さつき会 相談室 木曜会 池田式 池田式 自強術 ホボロ						おとめ会 水墨画 紅花会 やよいの会 杉併連 愛好会						若者ひろ																													
夜間	閉館						閉館						舞の会 育成会						自強術 ホボロ						舞の会						ストレッツ &ダンス																													
日付	18						19						20						21						22						23						24																							
午前	健康体操						同好会 詩舞 なでしこ 会 みのり会 阿佐谷 クラブ						ままころ 後 フリージア アラ 北二町会 SOSO NOSS のぎく会 英会話 阿太極拳						エーワン 大さつき カンナ着付 フラワー 木曜会 ムーサ サラン会 相談室 PC 英会話 英会話 アンナ ピユー						ジョイス イン SESS 友な会 うり会 三療 介護者の 会前後						イロドリ 香山会 を学ぶ会 シンプレッ チ 百日草																													
午後	健康体操						ラムール クラブ 役員会 押し花会 アラ シン 阿佐谷 クラブ						フリージア アラ 基苦道 寿楽会 太極拳 抽選会 入力 杉聴協 クラカメ ソウセツカ カンナ着付 フラワー						木曜会 ムーサ サラン会 相談室 PC おとめ会 うり会 地区連 合						千鶴会 寿々の会 ブルー ファンタジ 愛好会						百日草																													
夜間	閉館						盆楽						育成会						育成会 前						自強術 ホボロ						フがあさ																													
日付	25						26						27						28						29						30																													
午前	健康体操						エフロン シ なでしこ 会 みのり会 池田式 気功 食の会						第二書道 カトレア 散歩小道 天の会 SOSO 英会話 阿太極拳						シンプレッ チ 笑いヨガ おりづる さつき会 相談室 木曜会 ムーサ サラン会 相談室 PC 英会話 英会話 アンナ ピユー						ジョイス イン SESS 友な会 うり会 三療 介護者の 会前後						イロドリ 香山会 を学ぶ会 シンプレッ チ 百日草																													
午後	健康体操						フリージア アラ メヌエット ラムール 池田式 気功 食の会						基苦道 修声会 よひら会 杉聴協 フラワー ふづき会 イングリッ シュブ						木曜会 ムーサ サラン会 相談室 PC おとめ会 うり会 地区連 合						千鶴会 寿々の会 ブルー ファンタジ 愛好会						百日草																													
夜間	閉館						舞の会						育成会						育成会						フがあさ						フがあさ																													



南南東