

ゆうゆう阿佐谷館だより

2018年4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。

4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。気軽に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♪

NEW

☆ピラティス☆

心も身体もリフレッシュ

4月5日(木) 毎月第一木曜 14:00~15:00

マットの上で行うやさしいエクササイズ 参加費500円

身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫!



◇フランスの家庭料理◇

満員御礼

~コルドンブルーのフレンチ~

日時 4月21日 土曜日 10:00~14:00 参加費1800円

※エプロン・三角巾・ふきんをご持参ください

※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 4月4日と18日(水) 10:00~11:30 500円

◇英会話入門プラス◇

日程 4月11日と25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 4月3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 4月14日(土) 13:30~15:30 800円

予約受付中!

◇ストレッチ&ダンス◇

日程 4月7日(土)と21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 4月22日(日) 13:30~16:00 300円

当日参加OK

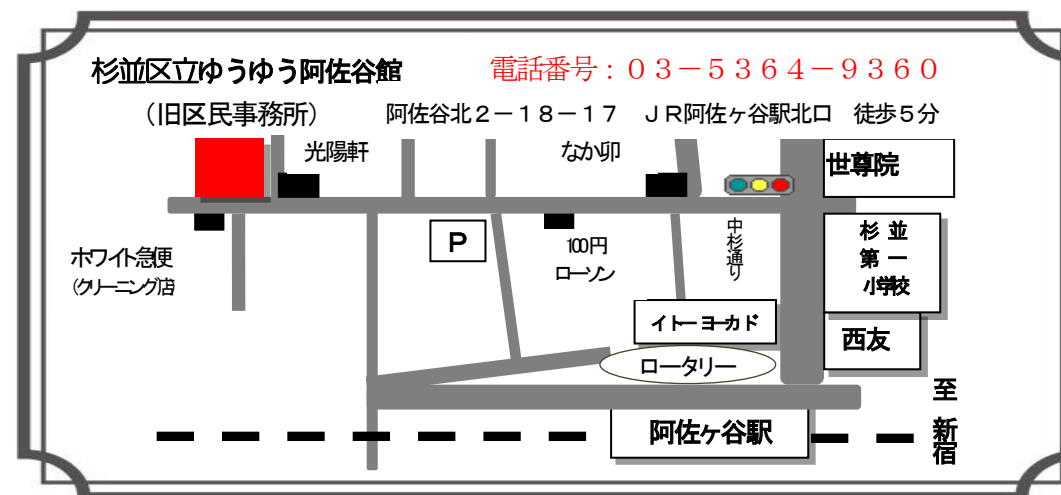
体を使っての発声法を学び皆で歌います

◇朝の茶話会◇

日程 4月1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 4月の予定

2018年 4月 3月11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					
午前						朝の 茶話会	みのり のり会	詩舞 同好会	道の のり会	なでし こ会	ままこ ろ	カンナ 食業	アイジ ンチエ ゲーム	散歩 小道	SOSO 会	NOSS 阿佐 谷	のぎ く会	英会 話	太極 拳	阿佐 谷	スラン グ	大さ つき 会	笑い ヨガ クラ ブ	グレイ ヤキ	ルビ ナス	荻窪 英会 話	コス モス 会	クリ スタ ル	ダン スイ	カト レア	SES S	紫会	天の 会		つち や	ぶな の会	香山 会	忘れ な草		百日 草の 会		
午後	もの 作り の会						展望 クラ ブ	ラム ール	グル ープ 綾	メヌ エツ ト	業月 会	阿佐 谷ク ラブ	フリ ージ アフ ラ	基 苦道 クラ ブ		寿 楽会 太極 拳		杉 聴協	サン フラ ワー			大森 ヨガ の会		ピラ ティ ス		PC 相 談 室	池田 式 智 能 気 功	おし やべ り会	水 墨 画 墨 東 会	マハ ロ・ フレ ンズ			やよ いの 会			阿佐 谷 基 愛 好 会		百日 草の 会				
夜間	閉館												盆 楽													自 強 術										ス トレ ッ チ & ダン ス	育 成 会 前					
日付	8						9						10						11						12						13						14					
午前							なでし こ会	寿 楽会 第二	カ オ ン 映 像	を学 ぶ 会	みの り 会			育 成 会 後	を学 ぶ 会	NOSS 阿佐 谷	SOSO 会	英 会 話	太極 拳 阿 佐 谷	杉 聴 協	柿 バ ア バ	ス ラン グ	エー ワ ン	ルビ ナス	荻 窪 英 会 話	むつ き 会	墨 東 会	ア ン レ ビ ユ ン	サ ロ ン 後	ダン スイ	カト レア	SES S	天の 会				香山 会		百日 草の 会			
午後	らく ちん 健 康 体 操						フリ ー ジ ア フ ラ	メ ヌ エ ツ ト	すぎ な み ム ー サ	池田 式 智 能 気 功		ラム ール	さ つ き 会	基 苦 道 ク ラ ブ		杉 並 修 声 会	よ ひ ら 会	サン フ ラ ワ ー	寿 々 の 会	ふ づ き 会	ク ラ カ メ の 会	大 森 ヨ ガ の 会	お り づ る の 会	木 曜 会		PC 相 談 室	サ ラ ン 会	ブル メ リ ア	ア ム の 会	お と め	阿佐 谷 基 連 合 会	更 女		ク ロ ー バ ー	日 本 画 教 室	阿佐 谷 基 愛 好 会		百日 草の 会				
夜間	閉館												舞 の 会																													
日付	15						16						17						18						19						20						21					
午前							まま こ ろ	寿 楽会 第二	な で し こ 会	詩舞 同好 会				SOSO 会	NOSS 阿佐 谷	のぎ く 会	英 会 話	太極 拳 阿 佐 谷	メ ア リ ー	大 さ つ き 会	ク ラ ブ	笑 い ヨ ガ ク ラ ブ														つち や	ぶな の 会	香山 会	百日 草の 会	ス ラン グ	フ ラ ン ス 料 理	
午後							展 望 ク ラ ブ	ラム ール	グル ープ 綾	押 し 花 会	みの り 会	寿 楽 会 役 員 会	フリ ー ジ ア フ ラ	北 二 町 会	基 苦 道 ク ラ ブ	寿 楽 会 太 極 拳		ソ ウ セ ツ カ		新 婦 人 カ ン ナ 着 付	杉 聴 協			ラ ス ト ワ ル ツ の 会	さ つ き 会	サ ラ ン 会	ル ビ ナ ス	池田 式 智 能 気 功	お と め	水 墨 画 墨 東 会			やよ いの 会	杉 並 区 俳 句 連 盟	阿佐 谷 基 愛 好 会	百日 草の 会	若 者 広 場 前					
夜間	休館												盆 楽																									ス トレ ッ チ & ダン ス				
日付	22						23						24						25						26						27						28					
午前	らく ちん 健 康 体 操			を学 ぶ 会			な で し こ 会	第 二 寿 楽 会	エ プ ロ ン シ ア タ ー		みの り 会	栄 養 と 食 の 会	イ ロ ド リ 後	散 歩 小 道		SOSO 会	英 会 話	太極 拳 阿 佐 谷		ス ラン グ			グ レイ ヤ キ	ルビ ナス	むつ き 会	墨 東 会	ア ン レ ビ ユ ン	荻 窪 英 会 話	カト レア	ソ ー ゲ イン	ダン スイ	SES S				香山 会	を学 ぶ 会	百日 草の 会				
午後	日 本 の 名 歌 を 歌 おう						フリ ー ジ ア フ ラ	メ ヌ エ ツ ト		池田 式 智 能 気 功	阿佐 谷 ク ラブ	ラム ール	基 苦 道 ク ラ ブ		杉 並 修 声 会	よ ひ ら 会	ソ ウ セ ツ カ		民 生 委 員 会 協 議 会 前	新 婦 人 カ ン ナ 着 付	お り づ る の 会	さ つ き 会	お と め	すぎ な み ム ー サ	PC 相 談 室	池田 式 智 能 気 功	な か 杉 友 の 会			三 重				介 護 者 の 会	寿 々 の 会	阿佐 谷 基 愛 好 会	フ ァ ン タ ジ ア	百日 草の 会				
夜間	閉館												舞 の 会	ス タ ツ フ 会 議																												
日付	29						30																																			
午前	らく ちん 健 康 体 操												業 月 会																													
午後																																										
夜間	閉館						閉館																																			

