

ゆうゆう天沼館 行事予定表(平成30年4月)

	日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	
	4月1日			4月2日			4月3日			4月4日			4月5日			4月6日			4月7日			
午前				カラオケ (白寿会)			輪投げ (白寿会)			リズム体操 (さざんか会)	茶話会 (かるがも)		輪投げ (あじさい)	オカリナ (オカリナの会)		舞踊 (白寿会)	役員会 (寿楽会)		カラオケ (かるがも)	囲碁 (碁遊会)		
午後	英会話 <small>英語に触れよう</small>	大人のぬりえ 協働事業		ゲーム (みのり会)	英会話 (かるがも)		卓球の会 協働事業	囲碁 (てんぐ会)		輪投げ (寿楽会)	麻雀 (健康)		麻雀 (教室)			脳トレ体操 (なかよし会)	手芸 (松柏会)		新舞踊 (千寿会)	囲碁 (碁遊会)		
夜間	夜間休館						英会話 <small>英語に触れよう</small>							英語 <small>(英語を楽しむ)</small>		輪投げ (松柏会)						
	4月8日			4月9日			4月10日			4月11日			4月12日			4月13日			4月14日			
午前	ゆうゆう天沼館 春まつり			社交ダンス (ファミリー)	役員会 (天老連)		社交ダンス (すみれ会)	手芸 (かすみ草)		フラダンス (レイハイビスカス)	手芸 (寿楽会)		民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	書道 協働事業	フラワーアレンジ 協働事業		盆踊り (白寿会)	写経 (星月会)		
午後				新舞踊 (千寿会)	PC教室 協働事業		卓球の会 協働事業	囲碁 (てんぐ会)		仕舞・謡曲 (貞声会)		健康体操 (ママの会)	麻雀 (教室)	茶道 (和の会)	体操 (天沼いずみ)	麻雀 (健康)		ストレッチ&リズム体操 協働事業				
夜間	夜間休館						英会話 <small>英語に触れよう</small>			フラ教室 協働事業				英語 <small>(英語を楽しむ)</small>								
	4月15日			4月16日			4月17日			4月18日			4月19日			4月20日			4月21日			
午前	全休館日			セルフ マッサージ 協働事業	役員会 (松柏会)		輪投げ (寿楽会)			リズム体操 (さざんか会)			事務連絡会議			カラオケ (白寿会)	三療 サービス			囲碁 (碁遊会)		
午後				ゲーム (みのり会)	麻雀 (健康)		輪投げ (松柏会)	囲碁 (てんぐ会)		謡曲 (華謡)	脳活性ゲーム 協働事業		麻雀 (教室)			舞踊 (白寿会)	鍼 マッサージ			新舞踊 (千寿会)	囲碁 (碁遊会)	
夜間							英会話 <small>英語に触れよう</small>						英語 <small>(英語を楽しむ)</small>									
	4月22日			4月23日			4月24日			4月25日			4月26日			4月27日			4月28日			
午前				社交ダンス (ファミリー)	新舞踊 (千寿会)		社交ダンス (すみれ会)	手芸 (かすみ草)		フラダンス (レイハイビスカス)			民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	輪投げ (白寿会)	手芸 (布で遊ぶ)		写経 (星月会)			
午後	ストレッチ& リズム体操 協働事業			輪投げ (松柏会)	PC教室 協働事業		輪投げ (あじさい)	囲碁 (てんぐ会)		仕舞・謡曲 (貞声会)	手芸 (なのはな会)		健康体操 (ママの会)	麻雀 (教室)	茶道 (和の会)	天沼いずみ	麻雀 (健康)		卓球の会 協働事業	絵手紙 (さざなみ)		
夜間	夜間休館						英会話 <small>英語に触れよう</small>			フラ教室 協働事業				英語 <small>(英語を楽しむ)</small>	体操							
	4月29日			4月30日			Memo															
午前																						
午後	仕舞・謡曲 (貞声会)																					
夜間	夜間休館																					



ゆうゆう館の利用時間
 午前 9:00~12:00
 午後 13:00~17:00
 夜間 18:00~21:00
 ※いずれも部屋への入室時間になります。

NEW! パソコン教室 ～パワーポイントを覚えよう!～

4月からパソコン教室が新しくなります! 4月から9月までの毎月第2・4月曜日、全11回(9月24日は祝日のため休み)実施で、パワーポイントの初級教室を開催いたします。パワーポイントは、Microsoftのプレゼンテーションソフトで文字や写真、グラフなどが入った見栄えのするスライドを簡単に作成でき、強調したいところなど点滅させたり、後から出現させたりすることもできます。この機会にイチから覚えてみませんか! 定員12名で、申し込まれる方が多い事が予想されるため、3月20日に抽選を行います。ご希望される方は19日までにお申し込み下さい。なお厳正なる抽選のうえ、結果は20日にお電話にてご連絡いたします。

◆毎月第2・4月曜日 13:30～15:00 参加費 1回800円(テキスト代含む)

協働事業開催案内



報告



バードウォッチング

2月9日、毎年恒例になりましたバードウォッチング教室を実施しました。講師はもちろん、どんまい福祉工房の鳥博士こと渡邊理事長。知る人ぞ知る、鳥のことなら何でも知ってる「と・り・お・た・く」なんです。今回の観察場所は、善福寺公園。まずは双眼鏡の使い方の説明の後、下池の方を散策。上池から下池に続く川が工事中だったため、予想以上に野鳥が少なく、どうなることかと思いつつ上池に到着すると、バードウォッチャーの憧れの鳥、青い宝石とも呼ばれているカワセミ! 焦る渡邊さん! 得意のプロミナー「いま入っています!」。皆さん、あまりの美しさに感動しました。右の写真はプロミナーに近づけて携帯電話の写真で撮りました。この日に観察できた野鳥は22種類と例年に比べると少なかったですが、天気も良く、ゆっくりと話しながらの散策を楽しみました。

4月の「ピアノに合わせて歌う会」は、会としてはお休みとなりますが、4月8日に行われるゆうゆう天沼館 春まつりで協働事業の発表として、13時から参加されている全員を対象に先生がピアノで演奏し、歌う時間があります。日ごろの成果を発揮しに、ぜひご参加下さい。

イスに座ってできるヨガ 終了のお知らせ

平成27年1月から3年間実施して参りました「イスに座ってできるヨガ」が終了することになりました。今までご利用いただきました皆様、川村君子先生、長い間ありがとうございました。

4月 協働事業のご案内		※当館の協働事業には全て長寿応援ポイントが付き ※協働事業は年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。		
	◆フラワーアレンジメント お花の癒し効果でストレス発散を目的とするアレンジ教室です。	日時: 4月13日(金)	10:00～12:00	洋室2 参加費: 500円(材料費別途)
	◆脳活性ゲーム体操 色々な運動を通して頭の体操をみんなでやりませんか?	日時: 4月18日(水)	13:30～15:00	洋室2 参加費: 500円
	◆書道を楽しもう! 字が綺麗な人に憧れている方。基本的な筆遣いを学べます。	日時: 4月13日(金)	10:00～12:00	洋室1 参加費: 500円
	◆セルフマッサージ ご自身やペアの方のツボ探し、ストレッチなどを行います。高齢者の方向けの体操も!	日時: 4月16日(月)	11:00～12:00	洋室1 参加費: 200円
	◆大人のぬりえ教室 黒川先生のオリジナルの絵に好きな色を塗っていきます。	日時: 4月1日(日)	13:30～15:30	洋室2 参加費: 500円
	◆フラ教室 色々な大会で上位の成績をおさめている先生です。	日時: 4月11日(水)・25日(水)	18:30～20:00	洋室1 参加費: 800円
	◆パソコン教室 4月～9月までの全11回講座です。パワーポイント初級教室です。	日時: 4月9日(月)・23日(月)	13:30～15:00	洋室2 参加費: 800円
	◆ストレッチ&リズムダンス 簡単なストレッチからダンスまで!	日時: 4月14日(土)22日(日)	13:30～15:30	洋室1・2 参加費: 400円



ゆうゆう天沼館だより 4月号



当館の協働事業には全て長寿応援ポイントが付きます。

4月! 新しい年度を迎え、ますますしっかりせねばと、背筋を正す区切りの月。ゆうゆう天沼館を受託して、ちょうど10年が経ちました。思い返せば当時もこの天沼地域は、杉並第五小学校と若杉小学校の杉並区初の学校適正配置(統合)で天沼小学校が開校する前の年で、大変注目を集めておりました。私は天沼館を受託するにあたり、色々な行事で天沼小学校と連携して行こうと考えておりました。10年経った現在、天沼小学校の児童が「街探検」の授業で来館し、可愛い新聞を作ってくれたり(天沼館に掲示してあります)、4月8日に開催する「ゆうゆう天沼館 春まつり」に参加していただいたりと、少しずつですが、確実に交流が深まって来ていると感じています。そして先日、ウェルファーム杉並と言うとても大きな施設が国家公務員宿舎の跡地に完成しました。福祉事務所、社会福祉協議会、子育てプラザ、集会所など、乳幼児親子から高齢者まで、多世代が利用できる複合施設となっております。ちなみに施設の名前は、本天沼西町会の渡邊会長の奥様が命名されたそうです。今後はこうした施設との連携も考えて参りたいと思います。 ゆうゆう天沼館 責任者 安住一成

ゆうゆう天沼館 春まつり

ようやく春めいてまいりました。きたる4月8日(日)「ゆうゆう天沼館 春まつり」を開催いたします。毎年恒例となりました、協働事業の発表会「フラダンス」「南京玉すだれ」「オカリナ」をはじめ、今年から新しく始まった協働事業「ピアノに合わせて歌う会」からも皆さん参加型の合唱なども予定しております。そして昨年参加して下さっている天沼小学校の「ダブルダッチ」も披露して下さる予定です。もちろん「バルーンアート」や「フリマ」、「阿波おどり」に「ビンゴ大会」と盛りだくさんでも皆さまのお越しをお待ちしております。

プログラム		開会の挨拶	
午前の部		午後の部	
10:00～10:20	オカリナ演奏(オカリナ教室より)	13:00～13:20	ピアノに合わせて歌う会
10:20～10:40	フラダンス(フラ教室より)	13:30～13:50	ダブルダッチ(天沼小)
10:40～11:00	バルーンアート	14:00～14:20	阿波おどり(菊水連)
11:20～11:40	南京玉すだれ	14:30～	ビンゴ大会
11:40～12:00	荻窪警察より		
※お昼休み 豚汁サービス 12:00～12:50			
◆フリーマーケット販売	10:00～12:00	◆どんまい おにぎり販売	12:00～12:30



ゆうゆう天沼館
〒167-0032 東京都杉並区天沼2-42-9
電話/FAX 03-3391-8540

特定非営利活動法人 障害者就労支援センター
どんまい福祉工房
〒167-0031 東京都杉並区本天沼1-24-9
電話 03-3396-2881
FAX 03-3396-2892