

ゆうゆう天沼館 行事予定表(平成31年2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						
																2月1日			2月2日								
午前	<b>ゆうゆう館の利用時間</b> 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。			Memo																		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																						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																						輪投げ (松柏会)					
	2月3日			2月4日			2月5日			2月6日			2月7日			2月8日			2月9日								
午前		雑巾縫 (白寿会)		カラオケ (白寿会)	フラ (ブーゲンビリア)		輪投げ (白寿会)	囲碁 (てんぐ会)		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)	茶道 (和の会)	書道 協働事業	フラワーアレンジ 協働事業		写経 (星月会)	盆踊り (白寿会)							
午後	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)		麻雀 (健康)	かるた 協働事業		麻雀 (教室)	山本ストレッチ 協働事業	茶道 (和の会)	麻雀 (健康)	体操・脳トレ (いずみ会)		ストレッチ&リズム体操 協働事業								
夜間	夜間休館						英会話 英語に触れよう							英語 (英語を楽しむ)													
	2月10日			2月11日			2月12日			2月13日			2月14日			2月15日			2月16日								
午前				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 (レインビズカス)	手芸 (寿楽会)		民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)		カラオケ (白寿会)	三療 サービス		輪投げ (寿楽会)	囲碁 (碁遊会)							
午後	ピアノに合わせて歌う会 協働事業			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 (マムの会)	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	夜間休館			夜間休館			英会話 英語に触れよう			フラ教室 協働事業			英語 (英語を楽しむ)														
	2月17日			2月18日			2月19日			2月20日			2月21日			2月22日			2月23日								
午前	全休館日			抽選会			輪投げ (寿楽会)	囲碁 (てんぐ会)		リズム体操 (さざんか会)	舞踊 (むつみ会)		事務連絡会議			輪投げ (白寿会)	手芸 (布で遊ぶ)		写経 (星月会)	役員会 (松柏会)							
午後				ゲーム (みのり会)			輪投げ (松柏会)	麻雀 (健康)		謡曲 (華謡会)	脳活性ゲーム 協働事業		麻雀 (教室)	山本ストレッチ 協働事業		歌 (うたごえ会)	体操・脳トレ (天沼いずみ)		卓球の会 協働事業	絵手紙 (さざなみ)							
夜間							英会話 英語に触れよう							英語 (英語を楽しむ)													
	2月24日			2月25日			2月26日			2月27日			2月28日			Memo											
午前	ピアノに合わせて歌う会 協働事業			社交ダンス (ファミリー)	新舞踊 (千寿会)	フラ (ブーゲンビリア)	社交ダンス (すみれ会)	手芸 (かすみ草)		フラダンス (レインビズカス)	舞踊 (むつみ会)		民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	Memo											
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)	麻雀 (健康)		仕舞・謡曲 (貞声会)	手芸 (なのはな会)		健康体操 (マムの会)	茶道 (和の会)													
夜間	夜間休館						英会話 英語に触れよう			フラ教室 協働事業			英語 (英語を楽しむ)														

※平成31年1月10日付けで作成しました。その後の変更は天沼館にお問い合わせ下さい。3391-8540

協働事業開催案内

バードウォッチングの案内 ※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。

2月1日(金) 毎年恒例になりましたバードウォッチング教室を実施いたします。早いもので今年で8回目となり、たくさんの野鳥を観察して来ました。中でもとても印象的だったのが、カラスと戦うオオタカを観察したこと。「カラスが集団で鳴きだすと猛禽類が近くににいる可能性がある」と先生が話した途端に、オオタカがカラスに空中で威嚇する姿は忘れられません。当時は、石神井公園に三脚を立てることができたため、石神井公園で観察しておりましたが、禁止になり四年前から善福寺池公園に変更しました。善福寺池公園でも、珍しい「ツミ」という猛禽類を見つけたり、カワセミを見つけたりと充実しております。善福寺池公園はこの時期梅が満開です。今年も善福寺池を散策しながら、たくさんの冬鳥(野鳥)を探しましょう。杉並区は緑が多いとは言え、東京のど真ん中にも係わらず、毎年約40種類の野鳥を見つけています。また、普段見慣れているハトやスズメなどの野鳥も、プロミナーと言う大きい望遠鏡で見ると、一本一本の羽まで見えて、とても綺麗です。寒さに負けず、今年も一緒に楽しみましょう！  
◆平成31年2月1日(金) 9:00~12:00 参加費300円(先着8名)



ゆうゆう天沼館だより2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。

協働事業「卓球の会」、ご利用開始時間のお願い

毎月、第1火曜日、第2火曜日、第4土曜日の午後に実施している「卓球の会」の開始時間ですが、13:00~13:30の間は準備時間となります。準備中に入室されると怪我などの原因になりますので、ご参加される方は13:30までお待ちいただくようご協力お願いいたします。

1月は「お正月」と言う一年の中でも大きなイベントがあり、また年が変わることで何かと慌ただしく、あっという間に過ぎてしまいます。そして2月。12カ月の中では一番短い月になりますが、年齢によっては一年の集大成ともいえる受験の月でもあります。もう子供の受験ですら何年も前で、自分の受験なんて数十年も前の事なのでほとんど覚えていませんが、受験の日の前日の夕食がとんかつだった事だけは覚えています。そう！勝負にカツ！ゲンを担いでとんかつでした。現在では、キットカット(きつと勝つとお!)が有名ですが、その他にこんなお菓子もあるそうです。「カール」「ポッキー」「ハイレモン」「キシリトールガム」などもゲン担ぎになるそうです。わかりますか?「カール(受か〜る)」「ポッキー(逆さに読んで吉報)」「ハイレモン(入れるもん)」「キシリトールガム(キツチリ通る)」だそうです。2月はバレンタインと言い、お菓子業界にとっては大変な繁忙期ですね…。そして当時とんかつだったおかずもウイナーに変わったとの事。その心は…「Winner」そうウィナー！勝者だそうです。皆さんも縁起の良いダジャレ食べ物でも探してみたいはいかがでしょうか。今年の冬は特に乾燥しています。風邪予防に濡れたタオルを干して寝るなどおすすめ。またゆうゆう館にお越しの際は、温かい恰好でお越しください。

ゆうゆう天沼館 館責任者 安住一成

抽選会のご案内

2月18日(月)、平成31年度抽選会を実施いたします。今回は上半期(平成31年4月~31年9月)の抽選になります。お忙しいとは存じますが、団体の代表の方はご参加下さいませようお願いします。なお申請受付期間は、1月21日~2月5日までとなっておりますので、よろしくお願いいたします。

◆平成31年2月18日(月) 10:00~11:00 抽選会場:洋室1 控室:洋室2

2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ます ※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。	
	◆初級バードウォッチング 善福寺公園を散策しながら野鳥観察しませんか!	日時:2月1日(金)	9:00~12:00 善福寺池 参加費:300円
	◆山本さくらのストレッチ クラシックバレエ、モダンダンス、パントマイムの基本テクニックを生かしたストレッチ!	日時:2月7日・21日 毎月第1・3木曜	13:30~15:00 洋室2 参加費:500円
	◆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:2月8日(金) 毎月第2金曜	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:2月20日(水) 毎月第3水曜	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:2月8日(金) 毎月第2金曜	10:00~12:00 洋室1 参加費:500円
	◆ピアノに合わせて歌う会 季節の歌や懐かしい曲を生ピアノ演奏に合わせて歌います!	日時:2月10日・24日(日) 毎月第2・4日曜	第2 13:30~14:30 第4 11:00~12:00 洋室1・2 参加費:300円
	◆百人一首かるた 異世代交流事業として将来的には天沼小学校の児童と大会を考えています。	日時:2月6日(水) 毎月第1水曜	15:30~17:00 洋室2 参加費:300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:2月13日(水)・27日(水)	18:00~19:00 洋室1 参加費:800円
	◆パソコン教室 パワーポイント初級教室です。10月~3月までの連続講座になります。	日時:2月11日・25日 毎月第2・4月曜	13:30~15:30 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:2月9日(土)・24日(日)	13:30~15:30 洋室1・2 参加費:400円



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