

ゆうゆう井草館だより

協働事業のお知らせ（長寿応援ポイント対象）

協働事業への参加は、若い方から高齢者の方まで年齢は関係ありません。
また、井草館だより掲載の会場は、すべて「ゆうゆう井草館」になります。
申込締切の記載がないものは前日17時迄です。参加費は全て税込価格です。



【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！
日時：4日(土) 10時半～12時
25日(土) 13時半～15時
講師：鄧兵氏（中国武術家 老子）
参加費：1,200円 ※初回体験のみ
定員：各13名 参加料500円

New 【スマホサロン】

みんなで学びあいましょう
日時：8日(水) 13時～15時
アシスタント：篠 辰平氏
（スマホ、タブレット、PC 個別相談 講師）
参加費：300円 定員：各5名
持物：ご自分のスマホ



【人生100年自分らしく生きる

予期せぬ介護生活】
みんなで学びあいましょう
日時：15日(水) 10時半～12時半
講師 ケア24 下井草
定員：10名

無料



【スマホ、タブレット、 PC 個別相談】

パソコンなどのお困りごとを
なんでもマンツーマンで解決
日程：23日(水) 13時～18時
参加費：1,000円/1時間 定員：10名
持物：ご相談内容の機器
講師：森岡真也氏、
篠辰平氏



【囲碁将棋】

日時：4.18日(土)
13時～16時半
参加費：無料 定員：6名



【やさしい社交ダンス】

日時：8.22日(水)
10時半～12時
講師：東海林千絵氏
参加費：1,300円 定員：各5名
持物：上履きまたはバレエシューズ
ステップのみの練習になります。



見える化

【おしゃべりタイム】
日時：15日(水)
9時半～12時10分
定員：3名または3組 各40分
おしゃべりでスッキリ！来てください！



無料

【我らゆうゆう見守り隊】 ～食材配布～

日程：25日(土)、26日(日)
ご寄付でいただいた食材を通した皆様のお気持ちをお子様のいるご家庭へ配布。

【いこカフェ de シネマ】

日時：26日(日) 10時～12時
参加費：無料 定員：16名

New 【サタデイナイト ダーツ】

初心者
大歓迎！
マイダーツ
OK!!

日時：4.11日(土)
18時半～20時半



講師：篠 昌司氏
参加費：500円
定員：12名
ソフトダーツ
自動採点ボード

やさしい講師の
レッスンあり

New 【楽しい音楽教室】

日時：11日(土) 11時～12時半
ピアノ：有賀美佐子氏
ボランティア：中川洋子氏
参加費：500円 定員：20名

歌で
ストレス発散、
誤嚥防止、
脳の活性化！

Zoom

【お茶のみ場】

日時：22日(水)
13時～14時半
参加費：100円 定員：5名

操作になれたら、
ご自宅から、
こんなことも
できるように！



【夕べの集い～卓球】

日時：22日(水) 18時～20時半
参加費：300円 定員：10名



【カラオケサロン】

日時：29日(水) 2部入替制
【午前の部】 9時半～12時半
【午後の部】 13時半～16時半
参加費：各400円 定員：各15名

<問い合わせ先> **ゆうゆう井草館** 杉並区井草 2-15-15 TEL/FAX **03-3390-9672**

<運営> 特定非営利活動法人 **ウィッシュ・プロジェクト**

～ひきこもり、不登校、人間関係など～ 社会から孤立しがちな若者と家族が、自尊意識を持って暮らしていくための支援として、カウンセリングや家族会、講演会・セミナーなどを行っています。



6月井草館 活動のお知らせ

	部屋	午前	午後	夜間		部屋	午前	午後	夜間	
1	水	洋1 エアロビクス	気 功		16	木	洋1	休 館		
		洋2 三療サービス	三療サービス				洋2			
		洋3					洋3			
2	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		17	金	洋1 (仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2 太極拳	コーラス				洋2	絵手紙		
		洋3					洋3			
3	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	18	土	洋1 杉並吹矢	レクダンス		
		洋2 (仁)日 舞	絵手紙				洋2 はつらつ体操	囲碁将棋		
		洋3					洋3 (す)麻雀	(す)麻雀		
		茶室					茶室			
4	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ	19	日	洋1	休 館		
		洋2 はつらつ体操	囲碁将棋				洋2			
		洋3					洋3			
5	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休 館	20	月	洋1 ストレッチ	カラオケ		
		洋2	(仁)麻雀					洋2 さわやか体操	(仁)麻雀	
		洋3						洋3		
6	月	洋1 ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	21	火	洋1 (仁)日 舞	ピンポン	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操	(仁)麻雀	井草1・2丁目自治会			洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3					洋3 三 線			
		茶室					茶室		おはやし	
7	火	洋1 (仁)日 舞	ピンポン	(あ)麻雀	22	水	洋1 エアロビクス	健康体操	タペの集い	
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2 やさしい社交ダンス	お茶のみ場	行政使用準備	
		洋3					洋3			
		茶室		おはやし			茶室			
8	水	洋1 エアロビクス	カラオケ de体操	健康体操	23	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
		洋2 やさしい社交ダンス	スマホサロン				洋2 三療サービス	三療サービス		
		洋3					洋3	PC相談		
9	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		24	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2 太極拳	コーラス				洋2	古裂絵		
10	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	25	土	洋1 ピンポン	太極拳	協働事業準備	
		洋2 (仁)日 舞	古裂絵				洋2 はつらつ体操	手 芸		
		洋3					茶室 (す)麻雀	(す)麻雀	食材配布	
11	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	26	日	洋1 いこかIdeシネマ	杉並吹矢	休 館	
		洋2 はつらつ体操					洋2 いこかIdeシネマ	(仁)麻雀		
		洋3					洋3 食材配布	食材配布		
12	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休 館	27	月	洋1 ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2	(仁)麻雀					洋2 さわやか体操		
		洋3						洋3		
13	月	洋1 ストレッチ	(仁)麻雀		28	火	洋1 (仁)日 舞	(と)歌の会	協働事業準備	
		洋2 さわやか体操					洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀	協働事業準備	
		洋3					洋3			
		茶室					茶室		おはやし	
14	火	洋1 (仁)日 舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	29	水	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2 カラオケサロン	カラオケサロン		
		茶室		おはやし			茶室			
15	水	洋1 エアロビクス	気 功		30	木	洋1 ピンポン			
		洋2 予期せぬ介護生活					洋2 (新)麻雀	(新)麻雀		
		洋3 おしゃべりタイム					洋3 (新)麻雀	(新)麻雀		

背景が黒は協働事業
日程など変更の可能性がありますので、受付でご確認ください

休館日のお知らせ <一日休館> 16日(木)、19日(日)