

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。参加費は全て税込価格

協働事業は
全て申込み制です。
定員になり次第締切

【やさしい社交ダンス】

日時：2.9.23日(水)
10時半～12時
講師：東海林千絵氏
参加費：1,300円 定員：5名
持物：上履またはバレエシューズ

【囲碁将棋】

日時：5.19日(土)
13時～16時半
参加費：無料 定員：各6名

【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！
日時：5日(土) 10時半～12時
26日(土) 13時半～15時
講師：鄧兵氏（中国武術家 老子）
参加費：各1,200円 定員：各13名
※初回体験のみ参加料500円

【カラオケ de 体操】

懐かしいカラオケ曲に合わせて
アタマとカラダの体操
日時：9日(水) 13時～14時
参加費：100円 定員：15名

【スマホサロン】

みんなで学び、教えあい！
日時：9日(水) 13時～15時
アシストスタッフ 篠辰平氏
参加費：300円 定員：5名

【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決
日時：24日(木) 13時～18時
講師：篠辰平氏
参加費：1,000円/1時間 定員：5名
持物：ご相談内容のお持ちの機器

【楽しい音楽教室】

日時：12.26日(土) 11時～12時半
ピアノ 有賀美佐子氏
コーディネータ 中川洋子氏

【いこカフェ de シネマ】

日時：27日(日) 10時～12時
参加費：無料
定員：20名

【カラオケサロン】

日時：29日(火) 2部入替制
【午前の部】 9時半～12時
【午後の部】 13時半～17時
参加費：各400円 定員：各15名

【我らゆうゆう見守り隊】 ～ふれあい食堂～

日時：30日(水) 17時半～19時
★12月からは第2水曜日★
参加費：未就学児無料
小・中学生150円
大人(高校生以上)300円
※メニューは受付へお問い合わせください。

＜ボランティア募集＞

「ふれあい食堂」では食事作り、
片づけのお手伝いをしてくださる
方を募集しています。
60歳以上の方には、長寿応援ポ
イント5ポイントを差し上げます。

【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～
地域の皆様のお気持ちを
お子様のいるご家庭へ配布
日程：26日(土)、27日(日)

【人生100年自分らしく生きる 予期せぬ介護生活】

～物と心の整理術～
日時：30日(水) 10時半～12時半
講師：戸田 里江
参加費：500円 定員：20名

Zoom【お茶のみ場】 【夕べの集い～卓球】

祝日のためお休み

＜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**

～支え合う人の輪を広げ、共に考え行動し、夢を実現させていく～

生きづらさを抱えた方たちが、自分らしく生きていただくために、カウンセリング、セミナー、居場所を通して
ひきこもり支援を行っています。



11月井草館 活動のお知らせ

	部屋	午前	午後1	午後2	夜間		部屋	午前	午後	夜間	
1	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	16	水	洋1 エアロビクス	気 功			
	洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	洋2	洋3							
	茶室	おはやし	茶室	茶室							
	茶室	気 功	茶室	茶室							
2	水	洋1 エアロビクス			17	木	休 館	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会		
	洋2 社交ダンス	散歩会						洋3			
	茶室	茶室						茶室			
	茶室	茶室						茶室			
3	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀	休 館	18	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								
4	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	19	土	洋1 吹 矢	レクダンス			
	洋2	絵手紙	洋2 (は)体操	囲碁将棋							
	洋3		洋3								
5	土	洋1 太極拳	レクダンス	20	日		休 館	洋1	洋2	洋3	茶室
	洋2 (は)体操	囲碁将棋	手 芸								
	洋3										
	茶室										
6	日	洋1 輪投げ	吹 矢	21	月		休 館	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		
	洋2		洋2 (さ)体操					(仁)麻雀			
	洋3		洋3								
	茶室		茶室								
7	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	22	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀		
	洋2 (さ)体操	(仁)麻雀	洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀							
	洋3		洋3								
	茶室		茶室	おはやし							
8	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	23	水	洋1 エアロビクス	(す)健康体操	休 館		
	洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	洋2 社交ダンス	行政使用準備							
	洋3		洋3								
	茶室	おはやし	茶室	茶室							
9	水	洋1 エアロビクス	(カ)de体操 (す)健康体操	24	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀				
	洋2 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教室					
	茶室		茶室								
10	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀	25	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					
	洋3		洋3			協働事業準備	協働事業準備	協働事業準備			
	茶室		茶室			楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備			
11	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	26	土	洋1	洋2 (は)体操	協働事業準備		
	洋2	古裂絵	洋2				協働事業準備				
	洋3		洋3	食材配布			食材配布	食材配布			
	茶室		茶室	食材配布			食材配布	食材配布			
12	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	27	日	休 館	洋1 いこか7Ideシネマ	吹 矢		
	洋2 (は)体操		洋2								
	洋3		洋3	食材配布				食材配布			
	茶室		茶室								
13	日	洋1 輪投げ	吹 矢	28	月		休 館	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	協働事業準備	
	洋2		洋2								
	洋3		洋3								
	茶室		茶室								
14	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	29	火	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン	協働事業準備			
	洋2 (さ)体操		洋2 カラオケサロン			カラオケサロン	協働事業準備				
	洋3		洋3				協働事業準備				
	茶室		茶室								
15	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	30	水	洋1 予期せぬ介護生活	ふれあい食堂	ふれあい食堂		
	洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	洋2 ふれあい食堂	(仁)役員会			ふれあい食堂				
	洋3 三 線		洋3 ふれあい食堂	ふれあい食堂			ふれあい食堂				
	茶室	おはやし	茶室								

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 <午前中休館> 17日(木) <一日休館> 20日(日)