

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。

協働事業は
全て申込み制です。
定員なり次第締切

【ヨっちゃんのカラオケde体操】

脳トレ
カラオケに合わせて
アタマとカラダの体操
転倒予防
日時：2日(金)
10時半～11時半
参加費：100円 定員：15名

先着順

【囲碁将棋】

日時：3日(土) 定員：6名
17日(土) 定員：6名
13時～16時半
参加費：無料

New

【Zoom de 脳トレ】

～言い換えで、いい気分～
オンラインおしゃべり&脳トレ
日時：7日(水) 13:30時～15時
参加費：500円 定員：5名
ZOOMの簡単な仕掛けで、まずは顔遊び！
そこからおしゃべりしながら、言い換えで
楽しく気分をリフレッシュできる内容です。



【やさしい社交ダンス】

日時：14, 28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。

Zoomで

【お茶のみ場】

日時：14日(水) 13時～14時30分
▶ 予約申込み 3/24～
28日(水) 13時～14時30分
▶ 予約申込み 3/7～
参加費：100円 定員：5名



New

ワンコイン【心の健康相談】

～オンライン de 相談～
日程：21日(水) 各1組/40分
① 13:20～ ② 14:20～ ③ 15:20～
参加費：500円 定員：3組
モヤモヤや愚痴を吐き出しストレス解消！

New 待望のIT相談が始まります

【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：22日(木) 13時～17時
参加費：1,000円/1時間
(1人最大2時間まで)

定員：10名(1時間2名まで)
持物：ご相談内容のお持ちの機器
講師：森岡真也氏、篠辰平氏



【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～
日程：24日(土)、25日(日)
ご寄付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。

【夕べの集い～卓球】

日時：28日(水)
18時～20時半
参加費：300円 定員：10名



【いこカフェ de シネマ】

～スリーメン & リトルレディ～
日時：25日(日) 10時～12時
参加費：無料 定員：16名

【カラオケサロン】

日時：30日(金) 2部入替制
【午前の部】 9:30～12:30
【午後の部】 13:30～17:00
参加費：各400円 定員：各15名

ゆうゆう井草館より

ソーシャルディスタンス確保、三密防止
にご協力をお願いします。

今後も感染予防のため、ご利用方法や協働事業が変更になる場合もあ
ります。少しでも体調が気になった時は、無理なご来館はおひかえください。
今後とも引き続きご協力をお願いします。

<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。



4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	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		16	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 (仁)役員会	絵手紙		
		洋3					洋3			
2	金	洋1 カラオケde体操	ナツメロ	ハーモニカ	17	土	洋1 杉並吹矢	レクダンス		
		洋2	絵手紙				洋2	囲碁将棋		
		洋3					洋3 (す)麻雀	(す)麻雀		
		茶室					茶室	(時)麻雀		
3	土	洋1 ピンポン	レクダンス		18	日	洋1	休館		
		洋2	囲碁将棋				洋2			
		洋3	(時)麻雀				洋3			
4	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	19	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	
		洋2						洋2 さわやか体操	(仁)麻雀	井草1・2丁目自治会
		洋3						洋3		
5	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	20	火	洋1 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		(バ)麻雀	
		洋3					洋3 三線	児童館		
		茶室					茶室		おはやし	
6	火	洋1 日舞	ピンポン	(あ)麻雀	21	水	洋1 エアロビクス	気功		
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2			行政使用準備
		洋3 三線	児童館				洋3		ワンコイン心の相談	
		茶室		おはやし			茶室			
7	水	洋1 エアロビクス	気功		22	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
		洋2	zoom de 脳トレ				洋2	三療サービス	三療サービス	
		洋3					洋3		スマホPC教室	
8	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		23	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			
9	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	24	土	洋1 ピンポン	(時)麻雀	協働事業準備	
		洋2	古裂絵				洋2		手芸	協働事業準備
		洋3					洋3 (す)麻雀	(す)麻雀		
10	土	洋1 生花サロン	(と)歌の会		25	日	洋1 いこかFidoシネマ	杉並吹矢	休館	
		洋2					洋2 いこかFidoシネマ			
		洋3					洋3			
11	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	26	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2	(新)麻雀					洋2 さわやか体操	散歩会	
		洋3	(新)麻雀					洋3 三線		
12	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		27	火	洋1 日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操					洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3 三線					茶室		おはやし	
		茶室								
13	火	洋1 日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	28	水	洋1 エアロビクス	健康体操	タベの集い~卓球	
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2 社交ダンス	お茶のみ場		
		茶室		おはやし			洋3			
14	水	洋1 エアロビクス	健康体操		29	木	洋1 ピンポン	協働事業準備	休館	
		洋2 社交ダンス	お茶のみ場				洋2	(新)麻雀		
		洋3					洋3	(新)麻雀		
15	木	洋1	(新)麻雀		30	金	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2 休館					洋2			
		洋3					洋3			

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> 15日(木) <一日休館> 18日(日)