

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。
定員になり次第
締切

【カラオケ de 体操】(転倒予防)

カラオケに合わせて

アタマとカラダの体操 

日時：5日(金)

10時半～11時半

参加費：100円 定員：15名



【囲碁将棋】

日時：6日(土) 定員：6名

20日(土) 定員：6名

13時～16時半

参加費：無料



【やさしい社交ダンス】

日時：10.24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。

【レッツ・リフレーミング講座】

～入門編～

コミュニケーションの魔法の技法

日時：16日(木)10時～12時

講師：村上 朋子氏、平井 志野氏

参加費：1,000円

定員：5名



【お茶のみ場】

日時：24日(水)

13時～15時

▶ 予約申込み 2/3～

参加費：100円

定員：5名

【夕べの集い～卓球】

日時：24日(水)

18時～20時半

参加費：300円

定員：10名



【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

日程：27日(土)、28日(日)

企業の方やフードパントリーなどの
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】

～スリーメン&リトルレディ～

日時：28日(日)

10時～12時

参加費：無料

定員：16名



開館時間短縮のお知らせ

2月7日(日)まで午後8時閉館

利用時間：一般利用・登録団体

午後5時まで

目的外使用 午後8時まで

…延長させていただく場合がございます。
日祝日を除く午後9時までは電話受付を行って
おりますので、ご不明な点はお問合せください。

ゆうゆう井草館からのお知らせ

すべての方(付き添いの方も含め)に
マスク着用をお願いしております。

ソーシャルディスタンス確保、お飲み物持参、
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。

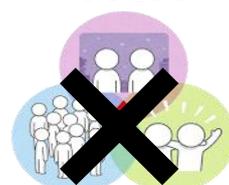


飲料類のご持参



お忘れの場合は、近くのコンビニなどで
お買い求めの上、ご来館ください

来館、お帰りの際の
「三密」防止



<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。



2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	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	16	火	洋1	日 舞	ピンポン		
		洋2	さわやか体操	(仁)麻雀			洋2	レッツ・リフレーミング	(バ)麻雀	(あ)麻雀	
		洋3		(仁)麻雀			洋3	三 線	児童館		
		茶室					茶室			おはやし	
2	火	洋1	日 舞	ピンポン	17	水	洋1	エアロビクス	気 功		
		洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀			洋2				
		洋3	三 線	児童館			洋3				
		茶室					茶室				
3	水	洋1	エアロビクス	気 功	18	木	洋1	休 館	(新)麻雀		
		洋2					洋2				
		洋3					洋3				
4	木	洋1	(案)体操	(新)麻雀	19	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		
5	金	洋1	カラオケde体操	ナツメロ	20	土	洋1	杉並吹矢	(仁)レクダンス		
		洋2		古裂絵			洋2		囲碁将棋		
		洋3					洋3	(す)麻雀	(す)麻雀		
		茶室					茶室		(時)麻雀		
6	土	洋1		レクダンス	21	日	洋1	休 館			
		洋2		囲碁将棋			洋2				
		洋3					洋3				
7	日	洋1	輪投げ	杉並吹矢	22	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2		(新)麻雀			休 館	洋2	さわやか体操	ラジオ体操散歩会	
		洋3					洋3				
8	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	23	火	洋1	日 舞	(と)歌の会	休 館	
		洋2	さわやか体操				井草1・2丁目自治会	洋2	(チ)ストレッチ		(バ)麻雀
		洋3					井草1・2丁目自治会	洋3			
9	火	洋1	日 舞	手ぬぐい体操	24	水	洋1	エアロビクス	(す)健康体操	タベの集い~卓球	
		洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀			(あ)麻雀	洋2	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			
10	水	洋1	エアロビクス	(す)健康体操	25	木	洋1		(新)麻雀		
		洋2	社交ダンス					洋2	三療サービス	三療サービス	
		洋3						洋3			
11	木	洋1		(新)麻雀	26	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2	太極拳				休 館	洋2		古裂絵	
12	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	27	土	洋1		(時)麻雀	協働事業準備	
		洋2		絵手紙			ハーモニカ	洋2		手 芸	協働事業準備
		茶室						洋3	(す)麻雀	(す)麻雀	
13	土	洋1		(と)歌の会	28	日	洋1	いこかideシネマ	杉並吹矢	休 館	
		洋2						洋2	いこかideシネマ		(仁)麻雀
		洋3						洋3			(新)麻雀
14	日	洋1	輪投げ	杉並吹矢							
		洋2		(仁)麻雀			休 館				
		洋3		(新)麻雀							
15	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ							
		洋2	さわやか体操	(仁)麻雀							
		洋3		(仁)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

<午前中休館> 18日(木) <一日休館> 21日(日)