

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。



【zoom de 脳トレ】

～言い換えで、いい気分～

気持ちいい言葉選びを学びましょう

日時：1日(水) 13時半～15時

参加費：500円 定員：5名

先着順 【囲碁将棋】

日時：4日(土) 定員：12名

18日(土) 定員：12名

13時～16時半

参加費：無料



Zoom

【お茶のみ場】

日時：8.22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 de 体操】

カラオケに合わせて

(介護予防) オクチとカラダの体操

日時：3日(金)

(転倒予防) 10時半～11時半

参加費：100円 定員：15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8名

持物：上履きまたは
パレエシューズ



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

New

【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

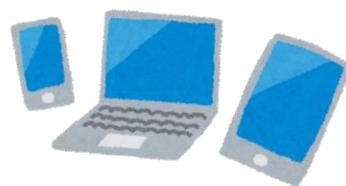
講師：鄧兵氏（中国武術家 老子）

参加費：1,200円 定員：13名

※初回体験のみ参加料 500円



大人気！ご予約はお早めに



【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(木) 13時～18時

参加費：1,000円/1時間

定員：10名 マスク着用、消毒、

持物：ご相談内容の機器

講師：森岡真也氏、

篠辰平氏

ゆうゆう井草館より

お飲みものは必ずご持参ください。

マスク着用、消毒、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。

緊急事態宣言が解除になり徐々に規制が緩和されてきておりますが、館内での食事はまだ禁止となっております(協働事業を除く)。引き続き感染防止対策にはご協力の程お願いいたします。また状況の変化によって感染対策事項も変更になることもありますので、詳細は随時スタッフにおたずねください。

<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。



12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		ZOOM de 脳トレ	洋2					
	洋3		(仁)役員会	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 (仁)役員会		絵手紙			
	洋3			洋3					
3	金	洋1 カラオケde体操	ナツメロ	ハーモニカ	18	土	洋1 杉並吹矢	レクダンス	
	洋2		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		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		(新)麻雀			洋2 さわやか体操	(仁)麻雀		
	洋3					洋3	(仁)麻雀		
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		(仁)麻雀	洋3		児童館			
	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	タベの集い
	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		児童館	洋3					
	茶室		おはやし	茶室					
8	水	洋1 エアロビクス	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	お茶のみ場	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		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	
	洋2	太極拳	古裂絵	洋2 はつらつ体操		手 芸			
	洋3			洋3 (す)麻雀		(す)麻雀			
11	土	洋1	(と)歌の会		26	日	洋1	杉並吹矢	休 館
	洋2	はつらつ体操	洋2						
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		(新)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	ハーモニカ	28	火	洋1	休 館	
	洋2	さわやか体操	(仁)麻雀	洋2					
	洋3			洋3					
14	火	洋1 (仁)日 舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	29	水	洋1	休 館	
	洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀	洋2					
	洋3	三 線		洋3					
	茶室		おはやし	茶室					
15	水	洋1 エアロビクス	気 功		30	木	洋1	休 館	
	洋2			洋2					
	洋3	おしゃべりタイム		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					31	金	洋1	休 館	
洋2			洋2						

休館日のお知らせ <一日休館> 16日(木)、19日(日)、28日(火)~1/4日(火)