

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

カラオケ de 体操
日時が変更になり
ました。

先着順

【囲碁将棋】

日時：7.21日(土)
13時～16時半
定員：6名 参加費：無料



脳トレ：【カラオケ de 体操】

カラオケに合わせて
アタマとカラダの体操
日時：11日(水)13時～14時

参加費：100円
定員：各15名



（転倒予防）

【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！！
日時：7日(土) 10時半～12時
28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：各13名

※初回体験のみ

参加料 500円



New 【サタデナイト ダーツ】

日時：7.14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

初心者
大歓迎！
マイダーツ
OK!!



やさしい講師の
レッスンあり

【やさしい社交ダンス】

日時：11.25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



♪ 【楽しい音楽教室】 New

日時：14日(土)11時～12時

講師：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】

操作になれたら、
ご自宅から、
こんなことも！

日時：11.25日(水)

13時～14時半

参加費：100円

定員：5名



【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：26日(木) 13時～18時

参加費：1,000円/1時間

定員：10名

講師：森岡真也氏、
篠辰平氏



見える化

【おしゃべりタイム】

日時：18日(水)

9時半～12時10分

無料

定員：3名または3組 各40分

おしゃべりでスッキリしに来てください！



【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

日程：28日(土)、29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：22日(日) 10時～12時

参加費：無料

定員：16名

【夕べの集い～卓球】

日時：25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：30日(月) 2部入替制

【午前の部】 9時半～12時

【午後の部】 13時半～17時

<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。



5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 | 日 | 洋1 輪投げ 洋2 | 杉並吹矢 (仁)麻雀 | 休館 | 16 | 月 | 洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 さわやか体操 | カラオケ (仁)麻雀 | |
| 2 | 月 | 洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 さわやか体操 洋3 茶室 | カラオケ (仁)麻雀 | | 17 | 火 | 洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 三線 茶室 | ピンポン (バ)麻雀 児童館 | (あ)麻雀 おはやし |
| 3 | 火 | 洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 | ピンポン (バ)麻雀 児童館 | 休館 | 18 | 水 | 洋1 エアロビクス 洋2 洋3 おしゃべりタイム | 気功 | |
| 4 | 水 | 洋1 エアロビクス 洋2 洋3 | 気功 zoom de 脳トレ | 休館 | 19 | 木 | 洋1 洋2 休館 洋3 | (新)麻雀 散歩会 | |
| 5 | 木 | 洋1 (案)健康体操 洋2 太極拳 洋3 | (新)麻雀 コーラス | 休館 | 20 | 金 | 洋1 (仁)役員会 洋2 洋3 | ナツメロ 絵手紙 | ハーモニカ |
| 6 | 金 | 洋1 洋2 洋3 茶室 | ナツメロ 絵手紙 | ハーモニカ | 21 | 土 | 洋1 杉並吹矢 洋2 はつらつ体操 洋3 (す)麻雀 茶室 | レクダンス 囲碁将棋 (す)麻雀 | 協働事業準備 協働事業準備 |
| 7 | 土 | 洋1 太極拳 洋2 はつらつ体操 洋3 | レクダンス 囲碁将棋 | サタデーナイトダーツ | 22 | 日 | 洋1 いこかideシネマ 洋2 いこかideシネマ 洋3 | 杉並吹矢 (仁)麻雀 | 休館 |
| 8 | 日 | 洋1 輪投げ 洋2 洋3 | 杉並吹矢 (仁)麻雀 | 休館 | 23 | 月 | 洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 さわやか体操 洋3 | (仁)麻雀 | |
| 9 | 月 | 洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 さわやか体操 洋3 | (仁)麻雀 | 井草1・2丁目自治会 | 24 | 火 | 洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 茶室 | (と)歌の会 (バ)麻雀 | (あ)麻雀 おはやし |
| 10 | 火 | 洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 茶室 | 手ぬぐい体操 (バ)麻雀 | (あ)麻雀 おはやし | 25 | 水 | 洋1 エアロビクス 洋2 社交ダンス 洋3 | (す)健康体操 お茶のみ場 | タベの集い~卓球 行政使用準備 |
| 11 | 水 | 洋1 エアロビクス 洋2 社交ダンス 洋3 | カラオケ (す)健康体操 de体操 お茶のみ場 | | 26 | 木 | 洋1 わがまち一番体操 洋2 三療サービス 洋3 | (新)麻雀 三療サービス PC教室 | |
| 12 | 木 | 洋1 わがまち一番体操 洋2 太極拳 洋3 | (新)麻雀 コーラス | | 27 | 金 | 洋1 フラダンス 洋2 洋3 | ナツメロ 古裂絵 太極拳 | ハーモニカ |
| 13 | 金 | 洋1 フラダンス 洋2 洋3 茶室 | ナツメロ 古裂絵 | ハーモニカ | 28 | 土 | 洋1 洋2 はつらつ体操 洋3 食材配布 茶室 (す)麻雀 | 手芸 食材配布 (す)麻雀 | 食材配布 |
| 14 | 土 | 洋1 楽しい音楽教室 洋2 はつらつ体操 茶室 | (と)歌の会 (仁)日舞 | サタデーナイトダーツ | 29 | 日 | 洋1 ピンポン 洋2 (仁)日舞 洋3 食材配布 | 協働事業準備 食材配布 | 休館 |
| 15 | 日 | 洋1 洋2 洋3 | 休館 | | 30 | 月 | 洋1 カラオケサロン 洋2 洋3 | カラオケサロン (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 | | | | | 31 | 火 | 洋1 洋2 | | 行政使用準備 |

休館日のお知らせ <午前中休館> 19日(木) <一日休館> 15日(日)