

# 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  
全て申込制です。  
定員になり次第  
締切



### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！  
日時：6日(土) 10時半～12時  
27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

### 【囲碁将棋】

日時：6.20日(土)  
定員：各6名  
13時～16時半  
**無料**



### 【サタデーナイトダーツ】

日時：6.13日(土)  
18時半～20時半  
講師：篠 昌司氏  
参加費：500円  
小学生 初回のみ無料 以後300円  
未就学児無料 定員：各12名  
自動採点ボード  
初心者  
大歓迎！  
マイダーツ  
OK!!



### 【スマホサロン】

みんなで学び、教えあい！  
日時：10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



自分でやってみる  
を繰り返せる！

### 【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：各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】

日時：13.27日(土) 11時～12時  
ピアノ 有賀美佐子氏  
コーディネーター 中川洋子氏  
参加費：各500円 定員：各20名



### 【人生100年自分らしく生きる

予期せぬ介護生活  
「エンディングノート」

日時：17日(水)  
10時半～12時半  
講師：ケア 24 下井草  
定員：10名



### 【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：10日(水)  
13時～14時  
参加費：100円 定員：15名



### 見える化【おしゃべりタイム】

日時：17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に  
来てください！  
**無料**

### Zoom【お茶のみ場】

日時：24日(水)  
13時～14時半  
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



### 【スマホ、タブレット、 PC 個別相談】

お困りごとをマンツーマンで解決  
日程：25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



### 【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～  
日程：27日(土)、28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。

### 【いこカフェ de シネマ】

日時：28日(日)  
10時～12時  
定員：16名



### 【カラオケサロン】

日時：31日(水) 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

「ふれあい食堂」9月再開予定。コロナ禍で変更になる場合もあります。お手伝いして下さるボランティア募集！！

<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。



# 8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	井草1・2丁目自治会	16	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					洋3 三線			
		茶室					茶室		おはやし	
2	火	洋1 (仁)日 舞	ピンポン	(あ)麻雀	17	水	洋1 エアロビクス	気 功		
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀	行政使用準備			洋2 プロジェクト100			
		洋3					洋3 おしゃべりタイム			
		茶室		おはやし			茶室			
3	水	洋1 エアロビクス	気 功		18	木	洋1	(新)麻雀		
		洋2 三療サービス	三療サービス				洋2 休館	(仁)散歩会		
		洋3					洋3			
		茶室					茶室			
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		
		洋3					洋3			
		茶室					茶室			
5	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	20	土	洋1 杉並吹矢	(仁)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			
6	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ	21	日	洋1	休館		
		洋2 はつらつ体操	囲碁将棋				洋2			
		洋3					洋3			
		茶室					茶室			
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	(仁)麻雀		休館		洋2 さわやか体操			
		洋3					洋3			
		茶室					茶室		おはやし	
8	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		23	火	洋1 (仁)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					洋3			
		茶室					茶室		おはやし	
9	火	洋1 (仁)日 舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	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				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	カラオケ de体操	健康体操	25	木	洋1	(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			
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		
		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			
12	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	27	土	洋1 楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2	古裂絵				洋2 はつらつ体操	手芸	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 (す)麻雀	(す)麻雀		
13	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	28	日	洋1 いこカフェシネマ	杉並吹矢	休館	
		洋2 はつらつ体操					洋2 いこカフェシネマ	(仁)麻雀		
		洋3					洋3 食材配布	食材配布		
		茶室					茶室			
14	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	29	月	洋1		協働事業準備		
		洋2	(仁)麻雀		休館		洋2			
		洋3					洋3			
		茶室					茶室			
15	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		30	火	洋1 学童交流会	ピンポン		
		洋2 さわやか体操	(仁)麻雀				洋2 学童交流会			
		洋3					洋3			
		茶室					茶室			
	31	水	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		洋2				

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)