

# 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



### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！  
日時：3日(土) 10時半～12時  
24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：3.17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：3.10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

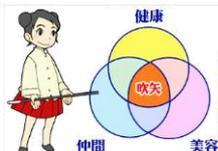
初心者  
大歓迎！  
マイダーツ  
OK!!



### 【吹矢体験講座】

誰でも楽しくできる  
複式呼吸健康法

日時：4日(日) 14時～16時  
講師：山中邦隼氏 定員：8名  
参加費：300円（マウス代100円含む）



### 【やさしい社交ダンス】

日時：7.14.28日(水)  
10時半～12時  
講師：東海林千絵氏  
参加費：1,300円 定員：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。



### 【スマホサロン】

みんなで学び、教えあい！  
日時：14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！



### 【スマホ、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  
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



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



### 【いこカフェ de シネマ】

日時：25日(日)  
10時～12時  
参加費：無料  
定員：16名



### 【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。

### 【人生100年自分らしく生きる】

予期せぬ介護生活  
「ウォーキングで介護予防」  
日時：29日(木) 10時半～12時半  
講師：杉並さわやかウォーキング  
(公園から歩く会)  
定員：15～20名 参加費：500円

### 【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

### 【カラオケサロン】

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

### Zoom【お茶のみ場】

日時：28日(水)  
13時～14時半  
参加費：100円 定員：5名



<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。



# 9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		絵手紙	
		洋3					洋3			
2	金	洋1	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 はつらつ体操	囲碁将棋		
		洋3					洋3 (す)麻雀	(す)麻雀		
		茶室					茶室			
3	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ	18	日	休館			
		洋2	囲碁将棋							
		洋3	手芸							
4	日	洋1 輪投げ	吹矢体験	休館	19	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	休館	
		洋2	吹矢体験					洋2 さわやか体操		(仁)麻雀
		洋3	(仁)麻雀					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 (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 (ち)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3					洋3 三線			
		茶室					茶室		おはやし	
6	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	21	水	洋1 エアロビクス	気功	行政使用準備	
		洋2 (ち)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2			
		洋3					洋3 おしゃべりタイム			
		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 社交ダンス					洋2 三療サービス	三療サービス		
		洋3					洋3	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	休館	
		洋2 太極拳	コーラス				洋2	古裂絵		
		洋3					洋3	協働事業準備		協働事業準備
9	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	24	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		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		
10	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	25	日	洋1 いこか7ideシネマ	杉並吹矢	休館	
		洋2 はつらつ体操					洋2 いこか7ideシネマ	(仁)麻雀		
		洋3					洋3 食材配布	食材配布		
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	(仁)麻雀					洋2 さわやか体操		
		洋3						洋3		
12	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		27	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操					洋2 (ち)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3					茶室		おはやし	
		茶室		おはやし						
13	火	洋1 (仁)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 (ち)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	カラオケ de体操	健康 体操	29	木	洋1 予期せぬ介護生活	ピンポン	協働事業準備	
		洋2 社交ダンス	スマホサロン				洋2 予期せぬ介護生活	(新)麻雀	協働事業準備	
		洋3					洋3			
15	木	休館		(新)麻雀	30	金	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
			散歩会				洋2 カラオケサロン	カラオケサロン		
							洋3			
					31	土	洋1			
							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> 15日(木) <一日休館> 18日(日)