


# 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。参加費は全て税込価格

協働事業は  
全て申込み制です。  
定員になり次第締切


### 【やさしい社交ダンス】

日時：3. 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：5名  
持物：上履またはバレエシューズ


### 【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)  
13時～16時半  
参加費：無料 定員：各6名

### 【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 定員：各12名  
※小学生 300円(初回のみ無料)  
未就学児無料


### 【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

### 【我らゆうゆう見守り隊】 ～ふれあい食堂～

日時：10日(水) 17時半～19時  
参加費：未就学児無料  
小・中学生150円  
大人(高校生以上)300円  
※メニューは受付へお問い合わせください。

### 【楽しい音楽教室】

日時：13. 27日(土) 11時～12時半  
ピアノ有賀 美佐子氏   
コーディネータ 中川 洋子氏  
参加費：各500円 定員：各20名


### Zoom【お茶のみ場】

日時：24日(水) 13時～15時  
定員5名 参加費100円


### 【夕べの集い～卓球】

日時：24日(水) 18時～20時  
参加費300円 定員10名

### 【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決  
日時：25日(木) 13時～18時   
講師：篠辰平氏  
参加費：1,000円/1時間 定員：5名  
持物：ご相談内容のお持ちの機器

### 【いこカフェ de シネマ】

日時：28日(日) 10時～12時  
参加費：無料   
定員：20名

### 【カラオケ de 体操】

懐かしいカラオケ曲に合わせて  
アタマとカラダの体操  
※4月はお休みです  
参加費：100円 定員：15名

### ＜ボランティア募集＞

「ふれあい食堂」では食事作り、片づけ  
のお手伝いをしてくださる方を募集して  
います。

60歳以上の方には、長寿応援ポイント  
5ポイントを差し上げます。

### 【カラオケサロン】

日時：30日(火) 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

＜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**

～支え合う人の輪を広げ、共に考え行動し、夢を実現させていく～

生きづらさを抱えた方たちが、自分らしく生きていただくために、カウンセリング、セミナー、居場所を通して  
ひきこもり支援を行っています。



# 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	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		16	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀
	洋2 (さ)体操	(仁)麻雀		洋2 (チ)ストレッチ			(ヴ)麻雀		
	洋3			洋3 三線					
2	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	17	水	茶室	おはやし	
		洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋1 エアロビクス	気功	
		洋3					洋2		
		茶室	おはやし				洋3		
3	水	洋1 エアロビクス	気功	休館	18	木	洋1	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会
		洋2 やさしい社交ダンス					洋2 休館	散歩会	
		洋3					洋3		
4	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀	休館	19	金	洋1 (仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ
		洋2 (仁)太極拳					洋2 WP	絵手紙	
		洋3					洋3		
5	金	洋1	ナツメロ	休館	20	土	洋1 吹矢	レクダンス	
		洋2	絵手紙				洋2 (は)体操	囲碁将棋	
		洋3					洋3		
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)体操	囲碁将棋				洋2		
		洋3	手芸				洋3		
7	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館	22	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	
		洋2	(仁)麻雀					洋2 (さ)体操	
		洋3						洋3	
8	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	井草1・2丁目自治会	23	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀
		洋2 (さ)体操					洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3					洋3		
9	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	24	水	茶室	おはやし	
		洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋1 エアロビクス		タペの集い~卓球
		洋3					洋2 やさしい社交ダンス	お茶のみ場	行政使用準備
		茶室	おはやし				洋3		
10	水	洋1 エアロビクス		ふれあい食堂	25	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	スマホサロン	ふれあい食堂			洋2 三療サービス	三療サービス	
		洋3 ふれあい食堂	ふれあい食堂	ふれあい食堂			洋3	PC教室	
11	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		26	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ
		洋2 (仁)太極拳	コーラス				洋2		
		洋3					洋3		
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					洋2 (は)体操		
		洋3					洋3		
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 いこかIdeシネマ	吹矢	休館
		洋2 (は)体操					洋2	(仁)麻雀	
		洋3					洋3		
14	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館	29	月	洋1 (仁)日舞	(仁)麻雀	協働事業準備
		洋2	(仁)麻雀					洋2	
		洋3						洋3	
15	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		30	火	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン	
		洋2 (さ)体操	(仁)麻雀				洋2		
		洋3					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	水	洋1	(仁)日舞	
							洋2		
							洋3		

休館日のお知らせ

<午前中休館> 18日(木) <一日休館> 21日(日)

