

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



【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：1日(土) 10時半～12時
22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

【楽しい音楽教室】

日時：8.22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

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：12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。

【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決
日時：27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



【囲碁将棋】

日時：1.15日(土)
13時～16時半

参加費：無料 定員：各6名

【やさしい社交ダンス】

日時：12.26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

【いこカフェ de シネマ】

日時：23日(日)10時～12時
参加費：無料
定員：20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。

【サタデーナイトダーツ】

日時：1.8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：12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

Zoom【お茶のみ場】

日時：26日(水)13時～15時
定員5名 参加費100円

【タベの集い～卓球】

日時：26日(水)18時～20時
参加費300円 定員10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

【カラオケサロン】

日時：29日(土) 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～



4月井草館 活動のお知らせ



| | 部屋 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | | 部屋 | 午前 | 午後 | 夜間 | | |
|----|----|----|-----------|--------|------------|----|----|----|------------|---------|----------|------------|
| 1 | 土 | 洋1 | 太極拳 | レクダンス | サタデーナイトダーツ | 16 | 日 | 洋1 | 休館 | | | |
| | | 洋2 | (は)体操 | 囲碁将棋 | | | | | | | | |
| | | 洋3 | | 手芸 | | | | | | | | |
| 2 | 日 | 洋1 | 輪投げ | 吹矢 | 休館 | 17 | 月 | 洋1 | ひ)ストレッチ | カラオケ | | |
| | | 洋2 | | 仁)麻雀 | | | | | 洋2 | 色)体操 | 仁)麻雀 | |
| | | 洋3 | | | | | | | 洋3 | | | |
| 3 | 月 | 洋1 | ひ)ストレッチ | カラオケ | 井草1・2丁目自治会 | 18 | 火 | 洋1 | 仁)日舞 | ピンポン | あ)麻雀 | |
| | | 洋2 | 色)体操 | 仁)麻雀 | | | | 洋2 | ち)ストレッチ | 色)麻雀 | | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋3 | 三線 | | | |
| 4 | 火 | 洋1 | 仁)日舞 | ピンポン | あ)麻雀 | 19 | 水 | 茶室 | おはやし | | | |
| | | 洋2 | ち)ストレッチ | 色)麻雀 | 行政使用 | | | 洋1 | エアロビクス | 気功 | | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋2 | | | | |
| | | 茶室 | おはやし | | | | | 洋3 | | | | |
| 5 | 水 | 洋1 | エアロビクス | 気功 | | 20 | 木 | 洋1 | 休館 | | 新)麻雀 | 井草1・2丁目自治会 |
| | | 洋2 | 三療サービス | 三療サービス | | | | 洋2 | | | 散歩会 | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | | |
| 6 | 木 | 洋1 | (案)体操 | 新)麻雀 | | 21 | 金 | 洋1 | 仁)役員会 | ナツメロ | ハーモニカ | |
| | | 洋2 | 仁)太極拳 | コーラス | | | | 洋2 | WP | 絵手紙 | | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | | |
| 7 | 金 | 洋1 | 仁寿会総会 | 仁寿会総会 | ハーモニカ | 22 | 土 | 茶室 | | | | |
| | | 洋2 | 仁寿会総会 | 仁寿会総会 | | | | 洋1 | 楽しい音楽教室 | 太極拳 | 協働事業準備 | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋2 | (は)体操 | | | |
| | | 茶室 | | | | | | 洋3 | | | | |
| 8 | 土 | 洋1 | 楽しい音楽教室 | 色)歌の会 | サタデーナイトダーツ | 23 | 日 | 洋1 | いこぴ de シネマ | 吹矢 | 休館 | |
| | | 洋2 | (は)体操 | | | | | 洋2 | | 仁)麻雀 | | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | | |
| 9 | 日 | 洋1 | 輪投げ | 吹矢 | 休館 | 24 | 月 | 洋1 | ひ)ストレッチ | 仁)麻雀 | | |
| | | 洋2 | | 仁)麻雀 | | | | | 洋2 | 色)体操 | | |
| | | 洋3 | | | | | | | 洋3 | | | |
| 10 | 月 | 洋1 | ひ)ストレッチ | 仁)麻雀 | | 25 | 火 | 洋1 | 仁)日舞 | 色)歌の会 | あ)麻雀 | |
| | | 洋2 | 色)体操 | | | | | 洋2 | ち)ストレッチ | 色)麻雀 | | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | | |
| 11 | 火 | 洋1 | 仁)日舞 | 手ぬぐい体操 | あ)麻雀 | 26 | 水 | 茶室 | おはやし | | | |
| | | 洋2 | ち)ストレッチ | 色)麻雀 | | | | 洋1 | エアロビクス | | タベの集い~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 | | | | |
| 12 | 水 | 洋1 | エアロビクス | | ふれあい食堂 | 27 | 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 | | |
| 13 | 木 | 洋1 | わがまち一番体操 | 新)麻雀 | | 28 | 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 | | | | |
| 14 | 金 | 洋1 | フラダンス | ナツメロ | ハーモニカ | 29 | 土 | 洋1 | カラオケサロン | カラオケサロン | 休館 | |
| | | 洋2 | | | | | | 洋2 | | | | |
| | | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | | |
| 15 | 土 | 洋1 | 吹矢 | レクダンス | | 30 | 日 | 洋1 | | 吹矢 | 休館 | |
| | | 洋2 | (は)体操 | 囲碁将棋 | | | | 洋2 | | 仁)麻雀 | | |
| | | 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

休館日のお知らせ <一日休館> 16日(日)