

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

【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！
日時：5.19日(土)
13時～16時半
参加費：無料 定員：各12名

【スマホサロン】

～みんなで学び、教えあい～
日時：9日(水) 13時～15時
参加費：300円 定員：5名

【おとなのぬりえ】

日時：11.25日(金) 14時～16時
参加費：500円 定員：10名
持物：色鉛筆持参

【楽しい音楽教室】

日時：12.26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

【夕べの集い～卓球】

日時：23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：29日(火)
【午前】9時半～12時
【午後】13時半～16時半
参加費：各400円
定員：各15名



【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！
日時：5日(土) 10時半～12時
26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

【懐メロdeわくわく体操】

日時：9.23日(水)
13時半～14時半
講師：東海林 千絵氏
参加費：500円 定員：各20名



【デコパージュ】

日時：12.26日(土) 13時～16時
講師：山脇 良子氏
参加費：各500円(別途 筆、仕上剤実費)
定員：各10名
持物：はさみ、筆を洗う水入れ
作品用の小物・好きな絵や写真

【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決
日時：24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

【サタデーナイトダーツ】

2025年9月まで休講

【やさしい社交ダンス】

日時：9.23(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：上履またはバレエシューズ

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～
日時：9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。

【OHANA食堂】

～食材配布～
日時：22日(火) 毎月第4火曜日
17時30分～19時
連携：(株)山路建設
参加費：200円

【いこカフェ de シネマ】

日時：27日(日) 10時～12時
参加費：無料 定員：20名

【オレンジカフェ】

～きずなサロンいぐさ～
※4月より団体活動へ変更
毎月第3水曜日 13時～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**

～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。



4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	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	16	水	洋1	気 功			
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀			行政使用準備	洋2		きずなサロンいぐさ	
		洋3					洋3				
		茶室		おはやし			茶室				
2	水	洋1	エアロビクス	気 功	17	木	洋1	(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	休 館			
		洋3					洋3				
3	木	洋1	(案)体操	(新)麻雀	18	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		絵手紙		
		洋3					洋3				
4	金	洋1		ナツメロ	19	土	洋1		ハーモニカ		
		洋2		絵手紙			洋2	(は)体操	囲碁将棋		
		洋3					洋3				
5	土	洋1	太極拳	レクダンス	20	日	洋1	休 館			
		洋2	(は)体操	囲碁将棋							
		洋3									
6	日	洋1	輪投げ	吹 矢	21	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	(あ)麻雀	
		洋2					洋2	(さ)体操	(仁)麻雀		
		洋3					洋3				
7	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	22	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2	(さ)体操	(仁)麻雀			(あ)麻雀	洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3					茶室		OHANA食堂	OHANA食堂	
8	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操	23	水	洋1	エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	タペの集い~卓球	
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋2	やさしい社交ダンス		行政使用準備	
		洋3		協働事業準備			協働事業準備	洋3			
		茶室		おはやし							
9	水	洋1	エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	24	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	
10	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀	25	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		おとなのぬりえ		
		洋3					洋3				
11	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	26	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2		おとなのぬりえ			洋2	(は)体操	デコパージュ		
		洋3					洋3				
12	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会	27	日	洋1	いこかdeシネマ	吹 矢	休 館	
		洋2	(は)体操	デコパージュ			洋2	いこかdeシネマ			
		洋3					洋3				
13	日	洋1	輪投げ	吹 矢	28	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	
		洋2					洋2	(さ)体操			
		洋3					洋3				
14	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	29	火	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン	休 館	
		洋2	(さ)体操				洋2				
		洋3					洋3				
15	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	30	水	洋1		気 功		
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋2				
		洋3	三 線				洋3				
		茶室		おはやし			茶室				

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> 20日(日) <午前休館> 17日(木)