

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

【吹矢無料体験】

～誰でも楽しくできる
腹式呼吸健康法～
日時：1日(日)14時～16時
参加費：無料 定員：15名

【居場所作り

サポーター養成講座】

日時：8.22.29日(日)
13時半～15時半
参加費：各500円 定員：10名

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：11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：14.28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

【タベの集い～卓球】

日時：25日(水)18時～20時半
参加費：300円 定員：10名

【サタデーナイトダーツ】

9月まで休講

【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！

日時：7.21日(土)
13時～16時半
参加費：無料 定員：各12名

【やさしい社交ダンス】

日時：11.25(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

新企画

【無理しない de ヨーガ】

日時：13.27日(金)
10時半～11時半
参加費：600円 定員：8名

【デコパージュ】

日時：14.28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：26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

【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！
日時：7日(土) 10時半～12時
28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：11.25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

【おとなのぬりえ】

日時：13.27日(金)14時～16時
参加費：500円 定員：10名
持物：色鉛筆持参

【いこカフェ de シネマ】

日時：22日(日)10時～12時
参加費：無料 定員：20名

【OHANA食堂】

～食材配布～

日時：24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

【カラオケサロン】

日時：30日(月)
【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

<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。



6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	日	洋1	輪投げ	吹矢無料体験	休 館	16	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	
		洋2		吹矢無料体験				洋2	(さ)体操	(仁)麻雀	
		洋3						洋3			
2	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	17	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	
		洋2	(さ)体操	(仁)麻雀	(あ)麻雀			洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3						洋3	三 線		
3	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	行政使用準備	18	水	茶室		おはやし	
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋1		気 功	
		洋3						洋2		きずなサロンいぐさ	
4	水	洋1	エアロビクス	気 功		19	木	洋1	休 館		
		洋2	三療サービス	三療サービス				洋2			
		洋3						洋3			
5	木	洋1	(案)体操	(新)麻雀		20	金	洋1	(仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ
		洋2	(仁)太極拳	ケアマフの会				洋2		絵手紙	
		洋3						洋3			
6	金	洋1		ナツメロ	ハーモニカ	21	土	洋1	吹 矢	レクダンス	協働事業準備
		洋2		絵手紙				洋2	(は)体操	囲碁将棋	
		洋3						洋3			
7	土	洋1	太極拳	レクダンス		22	日	洋1	いこかFideシネマ	吹 矢	休 館
		洋2		囲碁将棋				洋2	いこかFideシネマ	サポーター養成講座	
		洋3						洋3			
8	日	洋1	輪投げ	吹 矢	休 館	23	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀
		洋2		サポーター養成講座				洋2	(さ)体操	(は)体操	
		洋3						洋3			
9	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	24	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂
		洋2	(さ)体操	(は)体操				洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂
		洋3						洋3			OHANA食堂
10	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操		25	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							
11	水	洋1	エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	ふれあい食堂	26	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	ふれあい食堂	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	
12	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会	27	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ
		洋2	(仁)太極拳	(あ)麻雀				洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのぬりえ	
		洋3						洋3			
13	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	28	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	
		洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのぬりえ				洋2	(は)体操	デコパージュ	
		洋3						洋3			
14	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会		29	日	洋1		協働事業準備	休 館
		洋2	(は)体操	デコパージュ				洋2		サポーター養成講座	
		洋3						洋3			
15	日	洋1	休 館			30	月	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン	
		洋2						洋2		(あ)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> 15日(日)・19日(木)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

