NPO法人 ウィッシュ・プロジェクト

NEWS LETTER

2025 May.10

ゆうゆう館の協働事業

６月からあたらしい講座が始まります！

ゆうゆう井草館

無理しないdeヨーガ

～心と身体を大切にするひととき～

第2・第4 金曜日
10:30～11:30
場所　ゆうゆう井草館
定員　8名
参加費　600円

カラダが硬いから無理？

いいえ、まったく関係ありません。
誰でも取り組めるのが伝統的なヨーガです。
ヨーガの目的は「心の安定」。
心が安定すると、自然と身体も整っていきます。
忙しい日常から少し離れて、
無理せず自分をいたわる時間を一緒に過ごしましょう。

【講師】かなざわ ちかん
インド政府公認 ヴィヴェーガナンダヨーガ教師
日本ノーユルヴェーダ学会会員
（産前産後、大学講座、自治体講座、オンラインクラスなど担当）

【お問い合わせ・お申し込み】ゆうゆう井草館　03-3390-9672

地域の方からのお声掛けで、定例で開催します
形や動きにこだわらず、心と呼吸を観察しながら
決して無理なく、ご自分にいたわりをもって行います。マットに座位の姿勢ができない方は椅子を使います

協働事業のお知らせ

井草館

サポーター養成講座３日間

傾聴・コミュニケーションスキル
SST(ソーシャルスキルトレーニング)
スキルアップ講座

サポーター希望者だけでなく、学びたい方も大歓迎！

日程　６月８・２２・２９日(日)
時間　１３時３０分～１５時３０分
場所　ゆうゆう井草館
講師　岡本 二美代氏（心理カウンセラー、家族関係心理士）
参加費　各５００円　　定　員　１０名
持物：上履または足カバー、筆記用具

申込み・問い合せ先
ゆうゆう井草館　３３９０－９６７２

井草館で話し合われている新しい居場所作りのサポーターを増やしていきたいと願っています
傾聴・コミュニケーション・SSTの基本とスキルアップを目指します
サポーター希望者だけでなく、スキルを学びたい方はどなたでも参加いただけます

ゆうゆう
井草館

ゆうゆう下井草館

新講座はじめま～す！

カラオケ de 体操

カラオケ歌いながら
健康増進しましょう！！

歌・音楽を楽しみながら
からだを動かし、姿勢を良くして
健康で元気になりましょう！

★開催日：毎月第１・第２土曜日（10:30～）
★講　師：東海林千絵（音楽健康指導士）
★参加費：５００円／回
★定　員：２０名（事前申込み・先着順）
◎お問合せ先：ゆうゆう下井草館
☎03(3396)8882
杉並区下井草3-13-9
下井草保育園2階

音楽健康指導士による、懐かしいカラオケに合わせて体を動かす、簡単で楽しい体操です。歌いながら体操をするので、心肺機能を高め、ストレス解消にもなります。
ゆうゆう井草館でも、同じプログラムで「懐メロでわくわく体操」実施していますので、どちらにもご参加いただけます

ゆうゆう
下井草館

NPO 法人ウィッシュ・プロジェクト
武蔵野市中町 1-22-7 コトー三鷹 305
TEL 0422-90-2516