



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：2.16日(土)

13時～16時半

参加費：無料 定員：各12名

【無理しない de ヨーガ】

日時：8.22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：9.23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

【やさしい社交ダンス】

日時：27(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



【夕べの集い～卓球】

日時：今月はお休みです

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

【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：2日(土) 10時半～12時

23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

【おとなのぬりえ】

日時：8.22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：24日(日)10時～12時

参加費：無料 定員：20名



【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：27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

※調理・片付けボランティア募集中！！

※8月のみ、日にちが変更になります



【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決

日時：28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



【健康吹矢無料体験】

～誰でも楽しくできる

腹式呼吸健康法～

日時：3日(日)14時～16時

参加費：無料 定員：15名

マウス代 実費100円

【楽しい音楽教室】

日時：9.23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



【OHANA食堂】

～食材配布～

日時：26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

【懐メロ de わくわく体操】

日時：27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

持物：上履、動きやすい服装

【カラオケサロン】

日時：30日(土)

9時半～16時半

12時半～13時半は休憩

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イッシュ・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、「支える人は支えられる人」を目的に地域ケアのオープンダイアログを実践しています。



8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	金	洋1		ナツメロ	16	土	洋1		レクダンス		
		洋2		絵手紙			洋2	(は)体操	囲碁将棋		
		洋3					洋3				
2	土	洋1	太極拳	レクダンス	17	日	洋1	休館			
		洋2	(は)体操	囲碁将棋			洋2				
		洋3					洋3				
3	日	洋1	輪投げ	吹矢無料体験	18	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	(あ)麻雀	
		洋2		吹矢無料体験			洋2	(さ)体操	(仁)麻雀		
		洋3					洋3				
4	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	19	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン		
		洋2	(さ)体操	(仁)麻雀			(あ)麻雀	洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3						洋3			
5	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	20	水	茶室		おはやし		
		洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋1	抽選会	気功		
		洋3					行政使用準備	洋2		きずなサロンいぐさ	
		茶室		おはやし				洋3			
6	水	洋1	エアロビクス	気功	21	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		(あ)麻雀		
		洋3					洋3				
7	木	洋1	(案)体操	(新)麻雀	22	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2	(仁)太極拳	ケアマフの会			洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのめりえ		
		洋3					洋3				
8	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	23	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのめりえ			洋2	(は)体操	デコパージュ		
		洋3					洋3			協働事業準備	
9	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会	24	日	洋1	いこかideシネマ	吹矢	休館	
		洋2	(は)体操	デコパージュ			洋2	いこかideシネマ	居場所を考える		
		洋3					洋3				
10	日	洋1	輪投げ	吹矢	25	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				
11	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	26	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2	(さ)体操				洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂	
		洋3					洋3			OHANA食堂	
12	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操	27	水	茶室		おはやし		
		洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋1	エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	ふれあい食堂	
		洋3					洋2	やさしい社交ダンス	ふれあい食堂	ふれあい食堂	
		茶室		おはやし			洋3	ふれあい食堂	ふれあい食堂	ふれあい食堂	
13	水	洋1	エアロビクス		28	木	洋1		(新)麻雀		
		洋2					洋2	三療サービス	三療サービス		
		洋3					洋3		PC教室		
14	木	洋1		(新)麻雀	29	金	洋1			協働事業準備	
		洋2	(仁)太極拳	(あ)麻雀			洋2				
		洋3					洋3				
15	金	洋1	(仁)役員会	ナツメロ	30	土	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2		絵手紙			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	日	洋1		吹矢	休館	
							洋2				
							洋3				

休館日のお知らせ

<一日休館> 17日(日)

<午前休館> 21日(木)

