

# 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

### 【やさしい社交ダンス】

日時：3.10.24(水)

10時半～12時

講師：東海林 千絵氏

参加費：各1,300円 定員：各8名

持物：上履またはバレエシューズ



### 【太極拳】



どなたでも！！気軽にできる！

日時：6日(土) 10時半～12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

### 【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！



日時：6.20日(土)

13時～16時半

参加費：無料 定員：各12名

### 【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：7日(日)14時～16時

参加費：無料 定員：15名

マウス代 実費 100円

### 【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：10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！！

### 【懐メロ de わくわく体操】

日時：10.24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

### 【無理しない de ヨーガ】

日時：12.26日(金)

10時半～11時半

参加費：600円 定員：8名



### 【おとなのぬりえ】

日時：12.26日(金)14時～16時

参加費：500円 定員：10名

持物：色鉛筆

### 【楽しい音楽教室】

日時：13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



### 【デコパージュ】

日時：13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：25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：ご相談内容のご自分の機器



### 【夕べの集い～卓球】

日時：24日(水)18時～20時半

参加費：300円 定員：10名

(小学生 150円)

ゆうゆう井草館文化祭

### 【敬老イベント】

日時：27日(土)13時～16時半

※開場 12時半

舞台発表 館内掲示 防災食配布

防災ビデオ上映 …etc

### 【OHANA食堂】

～食材配布～

日時：25日(木) 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

子どもの遊び場有(フリースペース)

※今月のみ曜日が変更になります

### 【いこカフェ de シネマ】

日時：28日(日)10時～12時

参加費：無料 定員：20名



### 【サタデーナイトダーツ】9月まで休講

<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、「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。



# 9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	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	16	火	洋1 (に)日舞	ピンポン	
	洋2 (さ)体操	(仁)麻雀	(あ)麻雀	洋2 (ち)ストレッチ			(ヴ)麻雀		
	洋3			三線会					
2	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン		17	水	茶室	おはやし	
		洋2 (ち)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	
		茶室	おはやし				洋3		
3	水	洋1 エアロビクス	気 功		18	木	洋1	(新)麻雀	
		洋2 やさしい社交ダンス					洋2	(あ)麻雀	
		洋3					洋3		
4	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		19	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		
5	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	20	土	洋1	吹 矢	レクダンス
		洋2	絵手紙				洋2	(は)体操	囲碁将棋
		洋3					洋3		
6	土	洋1 太極拳	レクダンス		21	日	洋1	休 館	
		洋2 (は)体操	囲碁将棋				洋2		
		洋3					洋3		
7	日	洋1 輪投げ	吹矢無料体験	22	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	
		洋2	吹矢無料体験			休 館	洋2 (さ)体操		
		洋3					洋3		
8	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	23	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	休 館
		洋2 (さ)体操					洋2 (ち)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3					洋3		
9	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操		24	水	茶室	おはやし	
		洋2 (ち)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	タベの集い~卓球
		洋3		協働事業準備			洋2 やさしい社交ダンス		行政使用準備
		茶室	おはやし				洋3		
10	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	25	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀	OHANA食堂
		洋2 やさしい社交ダンス		ふれあい食堂			洋2 三療サービス	三療サービス	OHANA食堂
		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	OHANA食堂
11	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		26	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		
12	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	27	土	洋1 敬老イベント	敬老イベント	敬老イベント
		洋2 無理しないdeヨーガ	おとなのぬりえ				洋2 敬老イベント	敬老イベント	敬老イベント
		洋3					洋3 敬老イベント	敬老イベント	敬老イベント
13	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会		28	日	洋1 いこかFideシネマ	吹 矢	休 館
		洋2 (は)体操	デコパージュ				洋2 いこかFideシネマ	居場所を考える	
		洋3					洋3		
14	日	洋1 輪投げ	吹 矢	29	月	洋1			
		洋2					洋2		
		洋3					洋3		
15	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	30	火	洋1			
		洋2 (さ)体操	(仁)麻雀			休 館	洋2		
		洋3					洋3	行政使用準備	
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							洋1		
							洋2		
							洋3		

休館日のお知らせ

<午前休館> 18日(木) <一日休館> 21日(日)