

# 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時迄です。参加費は全て税込価格です。

協働事業は  
全て申込制です。  
定員になり次第  
締切

脳トレ (介護予防)

### 【カラオケ de 体操】



カラオケに合わせて  
アタマとカラダの体操

日時：1日(金)  
10時半～11時半  
参加費：100円 定員：15名

### 【やさしい社交ダンス】

日時：13.27日(水)  
10時半～12時

講師：東海林千絵氏  
参加費：1,300円 定員：各5名  
持物：上履またはバレエシューズ  
ステップのみの練習になります。



### New 見える化 【おしゃべりタイム】

日時：20日(水)  
9時半～12時10分

定員：3名または3組 各40分 **無料**  
おしゃべりでスッキリしに来てくだ



### 無料 【いこカフェ de シネマ】 ～マイフェアレディ～

日時：24日(日) 10時～12時  
定員：16名

### New 【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：1,200円 定員：13名  
※初回体験のみ参加料 500円

### Zoom 【お茶のみ場】

日時：13.27日(水)  
13時～14時半

参加費：100円  
定員：5名 操作になれたら、ご自宅から



### 【夕べの集い～卓球】



日時：27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：30日(土) 2部入替制  
【午前の部】 9：30～12：30  
【午後の部】 13：30～17：00  
参加費：各400円 定員：各15名

### 【囲碁将棋】



日時：2日(土) 定員：6名  
**無料** 16日(土) 定員：6名  
13時～16時半



### 【zoom de 脳トレ】

～言い換えで、いい気分～  
気持ちいい言葉選びを学びましょう  
日時：6日(水) 13時半～15時  
参加費：500円 定員：5名

### 【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～  
日程：23日(土)、24日(日)  
ご寄付でいただいた食材を通した皆様の  
お気持ちをお子様のいるご家庭へ配布。

### 【スマホ、タブレット、 PC 個別相談】



パソコンなどのお困りごとを  
なんでもマンツーマンで解決  
日程：28日(木) 13時～18時  
参加費：1,000円/1時間  
定員：10名  
講師：森岡真也氏、  
篠辰平氏



## ゆうゆう井草館より

お飲みものは必ずご持参ください。  
ソーシャルディスタンス確保、三密防止  
にご協力をお願いします。

いつも感染予防対策にご協力いただきありがとうございます。今後も感染予防のため、ご利用方法や協働事業が変更になる場合もあります。少しでも体調が気になった時は、無理なご来館はおひかえください。今後とも引き続きご協力をお願いします。

<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

～ひきこもり、不登校、人間関係など～ 社会から孤立しがちな若者と家族が、自尊意識を持って



# 10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 カラオケde体操	ナツメロ		16	土	洋1 杉並吹矢	レクダンス		
	洋2		絵手紙			洋2 はつらつ体操	囲碁将棋			
	洋3					洋3 (す)麻雀	(す)麻雀			
2	土	洋1 太極拳	レクダンス		17	日	洋1	休館		
	洋2	はつらつ体操	囲碁将棋			洋2				
	洋3					洋3				
3	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	18	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		
	洋2						洋2 さわやか体操	(仁)麻雀		
	洋3						洋3			
4	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	19	火	洋1 日舞	ピンポン	(あ)麻雀	
	洋2	さわやか体操	(仁)麻雀	井草1・2丁目自治会		洋2		(バ)麻雀		
	茶室					茶室			おはやし	
5	火	洋1 日舞	ピンポン	(あ)麻雀	20	水	洋1 エアロビクス	気功		
	洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀			洋2				
	洋3		児童館			洋3	おしゃべりタイム			
6	水	洋1 エアロビクス	気功		21	木	洋1	休館	(新)麻雀	
	洋2		ZOOM DE 脳トレ			洋2			散歩会	
	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	太極拳	コーラス			洋2		古裂絵		
8	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	23	土	洋1 ピンポン	太極拳	協働事業準備	
	洋2		古裂絵			洋2	はつらつ体操	手芸	協働事業準備	
	洋3					洋3	(す)麻雀	(す)麻雀		
9	土	洋1	(と)歌の会		24	日	洋1 いこかfeシネマ	杉並吹矢	休館	
	洋2	はつらつ体操				洋2	いこかfeシネマ			
	洋3					洋3	食材配布	食材配布		
10	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	25	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
	洋2						洋2	さわやか体操		
	洋3						洋3	三線		
11	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		26	火	洋1 日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀	
	洋2	さわやか体操				洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
	洋3					茶室			おはやし	
12	火	洋1 日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	27	水	洋1 エアロビクス	(す)健康体操	タベの集い~卓球	
	洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀			洋2	社交ダンス	お茶のみ場	行政使用準備	
	茶室			おはやし		洋3				
13	水	洋1 エアロビクス	(す)健康体操		28	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
	洋2	社交ダンス	お茶のみ場			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 わがまち一番体操	(新)麻雀	目的外使用	29	金	洋1	ピンポン	協働事業準備	
	洋2	太極拳	コーラス			洋2		(仁)役員会		
	茶室					洋3				
15	金	洋1 (仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	30	土	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
	洋2	(仁)役員会	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 ピンポン	杉並吹矢	休館	
						洋2				

休館日のお知らせ <午前中休館> 21日(木) <一日休館> 17日(日)