

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

【サタデーナイトダーツ】

日時：7.14日(土)
18時半～20時半



講師：篠 昌司氏

参加費：500円 定員：各12名

※小学生 300円(初回のみ無料)

未就学児無料

【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

【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。



【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

【やさしい社交ダンス】

日時：11.25日(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



【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



【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



【OHANA食堂】

～食材・子ども用衣服などの配布～

日時：24日(火) 毎月第4火曜日

17時15分～19時半

連携：(株)山路建設

※無料。衣服などは少額(50円程度)

新【懐メロdeわくわく体操】

日時：25日(水) 13時～14時

講師：東海林 千絵氏

参加費：700円 定員：各20名

持物：上履、動きやすい服装

【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



＜ボランティア募集中＞

「ふれあい食堂」では食事作り、片づけのお手伝いをしてくださる方を募集中。
60歳以上の方には、長寿応援ポイント5ポイントを差し上げます。

＜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

～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。



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	日	洋1 輪投げ	吹 矢	休 館	16	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	
	洋2					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	(あ)麻雀
	洋2 (さ)体操	(仁)麻雀		洋2 (ち)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	(あ)麻雀	18	水	茶室	おはやし	
	洋2 (ち)ストレッチ	(ヴ)麻雀	行政使用準備	洋1 エアロビクス		気 功			
	洋3			洋2					
	茶室	おはやし		洋3					
4	水	洋1 エアロビクス	気 功	井草1・2丁目自治会	19	木	洋1	(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 休 館		散歩会			
	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	コーラス		洋2 WP		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	サタデーナイトダーツ	22	日	洋1 いこか7ideシネマ	吹 矢	休 館
	洋2 (は)体操	囲碁将棋		洋2 いこか7ideシネマ					
	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	
	洋2					洋2 (さ)体操			
	洋3					洋3			
9	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	休 館	24	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀
	洋2 (さ)体操					洋2 (ち)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂	
	洋3					洋3			
10	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	25	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	タペの集い~卓球		
	洋3			洋2 やさしい社交ダンス			行政使用		
	茶室	おはやし		洋3					
11	水	洋1 エアロビクス		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	スマホサロン	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		27	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ
	洋2 (仁)太極拳	コーラス		洋2					
	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					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	サタデーナイトダーツ	29	日	洋1	吹 矢	休 館
	洋2 (は)体操	デコパージュ		洋2					
	洋3			洋3					
15	日	洋1	休 館		30	月	洋1	(仁)麻雀	協働事業準備
	洋2					洋2	気 功		
	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	火	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン
							洋2		
							洋3		

休館日のお知らせ

<午前休館> 19日(木) <一日休館> 15日(日)

