



ゆうゆう井草館だより

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

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
全て申込み制です。
定員になり次第
締切

【カラオケ de 体操】（転倒予防）

カラオケに合わせて

おクチとカラダの体操 

日時：7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：12.26日（水）

10時半～12時

講師：東海林千絵氏

参加費：1,300円

定員：各8名



持物：上履きまたはバレエシューズ



Zoom

【お茶のみ場】

日時：12.26日（水）

13時～14時半

参加費：100円 定員：各5名

ゆうゆう館のタブレットでおしゃべり

先着順 【囲碁将棋】

日時：15日（土）定員：12名

13時～16時半

参加費：無料



見える化 **無料** 【おしゃべりタイム】

日時：19日（水）

9時半～12時10分

定員：3名または3組 各40分

おしゃべりでスッキリに来てください！



New

【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：22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



【夕べの集い～卓球】

日時：26日（水）

18時～20時半

参加費：300円 定員：10名



【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

日程：22日（土）、23日（日）

【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：27日（木）13時～17時

参加費：1,000円/1時間

（1人最大2時間まで）

定員：10名（1時間2名まで）

持物：ご相談内容のお持ちの機器

講師：森岡真也氏、篠辰平氏



【カラオケサロン】

日時：30日（日）2部入替制

【午前の部】

9：30～12：30

【午後の部】

13：30～16：30

参加費：各400円

定員：各15名



ゆうゆう井草館より

飲み物持参、マスク着用
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
暮らしていくための支援として、カウンセリングや家族会、講演会・セミナーなどを行っています。



1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	土	洋1 洋2 洋3	休館		16	日	洋1 洋2 洋3	休館		
2	日	洋1 洋2 洋3	休館		17	月	洋1 洋2 洋3	(ひ)ストレッチ さわやか体操	(仁)カラオケ (仁)麻雀 目的外使用	
3	月	洋1 洋2 洋3 茶室	休館		18	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ	ピンポン (バ)麻雀 児童館	(あ)麻雀 おはやし
4	火	洋1 洋2 洋3	休館		19	水	洋1 洋2 洋3	エアロビクス おしゃべりタイム	気功 英会話	
5	水	洋1 洋2 洋3	エアロビクス	気功	20	木	洋1 洋2 洋3	休館		(新)麻雀 散歩会
6	木	洋1 洋2	(案)健康体操 太極拳	(新)麻雀 (仁)役員会	21	金	洋1 洋2	(仁)役員会 (仁)役員会	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ
7	金	洋1 洋2 洋3	カラオケde体操	ナツメロ 絵手紙	22	土	洋1 洋2 洋3	ピンポン はつらつ体操 (す)麻雀	太極拳 手芸 (す)麻雀	協働事業準備 協働事業準備
8	土	洋1 洋2		(と)歌の会	23	日	洋1 洋2	いこかfeシネマ いこかfeシネマ	杉並吹矢 (仁)麻雀	休館
9	日	洋1 洋2 茶室	輪投げ	杉並吹矢 (仁)麻雀	24	月	洋1 洋2 洋3	(ひ)ストレッチ さわやか体操 三線	(仁)麻雀	
10	月	洋1 洋2 洋3 茶室	(ひ)ストレッチ さわやか体操	(仁)麻雀	25	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ	(と)歌の会 (バ)麻雀	(あ)麻雀 おはやし
11	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ	手ぬぐい体操 (バ)麻雀	26	水	洋1 洋2 洋3 茶室	エアロビクス 社交ダンス	(す)健康体操 お茶のみ場	タベの集い~卓球 行政使用準備
12	水	洋1 洋2 洋3	エアロビクス 社交ダンス	(す)健康体操 お茶のみ場	27	木	洋1 洋2 洋3	わがまち一番体操 三療サービス	(新)麻雀 三療サービス PC教室	
13	木	洋1 洋2 茶室	わがまち一番体操 太極拳	(新)麻雀 コーラス	28	金	洋1 洋2 茶室	フラダンス	ナツメロ 古裂絵	ハーモニカ
14	金	洋1 洋2 洋3	フラダンス	ナツメロ 古裂絵	29	土	洋1 洋2 洋3	行政使用 行政使用	行政使用 行政使用	協働事業準備
15	土	洋1 洋2 洋3 茶室	杉並吹矢 はつらつ体操 (す)麻雀	レクダンス 囲碁将棋 (す)麻雀	30	日	洋1 洋2 洋3 茶室	カラオケサロン	カラオケサロン	休館
					31	月	洋1 洋2	(仁)カラオケ	ピンポン	

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

休館日のお知らせ <午前中休館> 20日(木) <一日休館> 1日(土)~4日(火)、16日(日)