

# 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  
全て申込み制です。  
定員になり次第締切

### 大好評

#### 【Zoom de 脳トレ】

～言い換えで、いい気分～  
オンラインおしゃべり&脳トレ  
日時：2日(水)13時半～15時  
参加費：500円 ZOOMで顔遊びや  
おしゃべりしながら、言い換えで  
楽しく気分をリフレッシュできる内容です。

#### 【カラオケ de 体操】

カラオケに合わせて  
脳トレ：アタマとカラダの体操  
日時：4日(金) 10時半～11時半  
参加費：100円 定員：15名

### New

#### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！！  
日時：5日(土)10時半～12時  
26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

### 先着順

#### 【囲碁将棋】

日時：5日(土) 定員：12名  
19日(土) 定員：12名  
13時～16時半  
参加費：無料

#### 【やさしい社交ダンス】

日時：9.23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：9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

気持ちの整理や思い込みのリセットに！

### 見える化

無料

#### 【おしゃべりタイム】

日時：16日(水)  
9時半～12時10分

講師：平井志野氏

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！  
描いた絵はお持ち帰りいただけます。



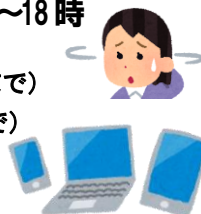
#### 【スマホ、タブレット、PC個別相談】

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：24日(木)13時～18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



#### 【いこカフェ de シネマ】

日時：27日(日)10時～12時  
参加費：無料 定員：16名

#### 【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

日程：26日(土)、27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。

※コロナ感染症拡大等の影響により予定が変更になる場合があります。

### 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。



# 2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	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	16	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			
		茶室			おはやし			茶室				
2	水	洋1	エアロビクス	気 功		17	木	洋1	休 館	(新)麻雀		
		洋2		ZOOM de 脳トレ				洋2		散歩会		
		洋3						洋3				
3	木	洋1	(案)体操	(新)麻雀		18	金	洋1	(仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2	太極拳	コーラス				洋2	(仁)役員会	絵手紙		
		洋3						洋3				
4	金	洋1	カラオケde体操	ナツメロ		19	土	洋1	杉並吹矢	抽選会		
		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		
		茶室						茶室				
5	土	洋1	太極拳	レクダンス		20	日	洋1	休 館			
		洋2	はつらつ体操	囲碁将棋				洋2				
		洋3						洋3				
		茶室						茶室				
6	日	洋1	輪投げ	杉並吹矢	休 館	21	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ		
		洋2		(新)麻雀					洋2	さわやか体操	(仁)麻雀	
		洋3							洋3			
7	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	22	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会		
		洋2	さわやか体操	(仁)麻雀	井草1・2丁目自治会			洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3						茶室				
8	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	23	水	洋1	エアロビクス	健康体操	休 館	
		洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2	社交ダンス	行政使用準備		
		茶室			おはやし			茶室				
9	水	洋1	エアロビクス	健康体操		24	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		
10	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀		25	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		
11	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	休 館	26	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
		洋3							洋3	(す)麻雀	(す)麻雀	
		茶室							茶室	食材配布	食材配布	
12	土	洋1		(と)歌の会		27	日	洋1	いこfIdeシネマ	杉並吹矢	休 館	
		洋2	はつらつ体操					洋2	いこfIdeシネマ			
		洋3						洋3	食材配布	食材配布		
13	日	洋1	輪投げ	杉並吹矢	休 館	28	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2		(新)麻雀					洋2	さわやか体操		
		茶室							洋3	三線会		
14	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		29	火	洋1				
		洋2	さわやか体操					洋2				
15	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	30	水	洋1				
		洋2	(チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2				
		茶室			おはやし			茶室				

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

※コロナ感染症拡大等の影響により予定が変更になる場合があります。

休館日のお知らせ <午前中休館> 17日(木) <一日休館> 20日(日)