

# 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。  
定員なり次第締切



### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！  
日時：1日(土) 10時半～12時  
22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

### 【人生100年自分らしく生きる 予期せぬ介護生活】

「再発見 井草まち歩き」  
日時：5日(水) 10時半～11時半  
集合時間：10時15分  
集合場所：ゆうゆう井草  
定員：15名  
参加費：保険代実費



### 【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

日程：22日(土)、23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。

### Zoom【お茶のみ場】

日時：26日(水)  
13時～14時半  
参加費：100円 定員：5名



### 【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



### 【囲碁将棋】

日時：1.15日(土)  
定員：各6名  
13時～16時半  
無料



### 【楽しい音楽教室】

日時：8.22日(土) 11時～12時  
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



### 【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：5名  
持物：上履きまたはバレエシューズ



### 【いこカフェ de シネマ】

日時：23日(日) 10時～12時  
参加費：無料 定員：16名

### 【スマホ、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  
定員：5名(1時間2名まで)  
持物：ご相談内容のお持ちの機器  
講師：篠辰平氏



### 【サタデーナイトダーツ】

日時：1.8日(土)  
18時半～20時半  
講師：篠昌司氏  
参加費：500円  
小学生 初回のみ無料 以後300円  
未就学児無料 定員：各12名  
自動採点ボード

初心者  
大歓迎！  
マイダーツ  
OK!!



### 【スマホサロン】

みんなで学び、教えあい！  
日時：12日(水) 13時～15時  
アシストスタッフ 篠辰平氏  
参加費：300円  
定員：5名

自分でやってみる  
を繰り返せる！



### 【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：12日(水)  
13時～14時  
参加費：100円  
定員：15名



### 【カラオケサロン】

日時：31日(月) 2部入替制  
【午前の部】 9時半～12時  
【午後の部】 13時半～17時  
参加費：各400円  
定員：各15名



<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。



# 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	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトゲーム	16	日	休館			
	洋2 はつらつ体操	囲碁将棋		洋1		洋2	洋3			
	洋3	手芸		洋1 (ひ)ストレッチ		洋2 さわやか体操	洋3			
2	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	17	月	カラオケ			
	洋2	(仁)麻雀				洋1 (仁)日舞	洋2 (チ)ストレッチ	洋3		
	洋3					洋1 (仁)日舞	洋2 (チ)ストレッチ	洋3		
3	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	18	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操	(仁)麻雀				洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3					洋3 三線			
		茶室					茶室		おはやし	
4	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	19	水	洋1 エアロビクス	気功		
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀	行政使用準備			洋2	洋3		
		茶室	おはやし				洋1	洋2	洋3	
5	水	洋1 エアロビクス	気功		20	木	休館		(新)麻雀	
		洋2 三療サービス	三療サービス				洋1	洋2	洋3	
		洋3					洋1	洋2	洋3	
6	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		21	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	洋3		
7	金	洋1 ピンポン	ナツメロ	ハーモニカ	22	土	洋1 楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2	絵手紙				洋2	洋3		
		洋3					洋1 楽しい音楽教室	洋2 はつらつ体操	洋3	
8	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトゲーム	23	日	洋1 いこかIdeシネマ	杉並吹矢	休館	
		洋2 はつらつ体操					洋2	洋3		
		洋3					洋1 (ひ)ストレッチ	洋2 さわやか体操		洋3
9	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	24	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2	(仁)麻雀					洋2	洋3	
		茶室						洋1 (仁)日舞	洋2 (チ)ストレッチ	洋3
10	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	休館	25	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操	(仁)役員会					洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀	
		洋3						茶室	おはやし	
11	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	26	水	洋1 エアロビクス	健康体操	タペの集い~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	
		洋3					洋3	茶室		
		茶室	おはやし				洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
12	水	洋1 エアロビクス	カラオケ de体操	健康体操	27	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
		洋2 社交ダンス	スマホサロン				洋2 三療サービス	三療サービス		
		洋3					洋3	スマホ・PC教室		
13	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		28	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		
		茶室					洋1	洋2	洋3	
14	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	29	土	洋1	ピンポン		
		洋2	古裂絵				洋2	洋3		
		洋3					洋1	洋2	洋3	
15	土	洋1 杉並吹矢	レクダンス		30	日	協働事業準備		休館	
		洋2 はつらつ体操	囲碁将棋				洋2	洋3		
		洋3					洋1	洋2		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	月	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン	
洋2		(仁)麻雀								

休館日のお知らせ <午前中休館> 20日(木) <一日休館> 16日(日)