

# 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：3.10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】

日時：3.17日(土)

13時～16時半

参加費：無料 定員：各6名



### 【やさしい社交ダンス】

日時：14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：上履またはバレエシューズ



### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：3日(土) 10時半～12時

24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



### 【楽しい音楽教室】

日時：10.24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



### 【スマホサロン】

みんなで学び、教えあい！

日時：14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



### 【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決

日時：22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



### 【いこカフェ de シネマ】

日時：25日(日) 10時～12時

参加費：無料

定員：20名



### 【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：14日(水) 17時半～19時

★12月からは第2水曜日★

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。

### ＜ボランティア募集＞

「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  
方を募集しています。

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。

### 【カラオケ de 体操】

懐かしいカラオケ曲に合わせて  
アタマとカラダの体操

日時：14日(水) 13時～14時

参加費：100円 定員：15名

### 【人生100年自分らしく生きる】

予期せぬ介護生活！

～認知症サポーター講座～

日時：21日(水) 10時半～12時半

講師：ケア 24 下井草

参加費：無料 定員：10名

### 【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

地域の皆様のお気持ちを  
お様のいるご家庭へ配布

日程：24日(土)、25日(日)

### Zoom【お茶のみ場】

【夕べの集い～卓球】

年末のためお休み

＜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**

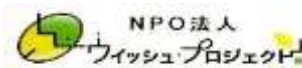
＜運営＞特定非営利活動法人 **ウィッシュ・プロジェクト**

～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。



# 12月井草館 活動のお知らせ



	部屋	午前	午後1	午後2	夜間		部屋	午前	午後	夜間	
1	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀			16	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	絵手紙		
		洋3						洋3			
2	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ		17	土	洋1 吹矢	レクダンス		
		洋2	絵手紙					洋2 (は)体操	囲碁将棋		
		洋3						洋3			
3	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ		18	日	洋1	休館		
		洋2 (は)体操	囲碁将棋					洋2			
		洋3	手芸					洋3			
4	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館		19	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		
		洋2	(仁)麻雀						洋2 (さ)体操	(仁)麻雀	
		洋3							洋3		
5	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会		20	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	
		洋2 (さ)体操	(仁)麻雀					洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀		
		洋3						洋3 三線			
		茶室						茶室	おはやし		
6	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀		21	水	洋1 エアロビクス	気功		
		洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	行政使用準備				洋2 予期せぬ介護生活		行政使用準備	
		洋3						洋3			
		茶室	おはやし					茶室			
7	水	洋1 エアロビクス	気功			22	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
		洋2 三療サービス	三療サービス					洋2 三療サービス	三療サービス		
		洋3						洋3	PC教室		
8	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀			23	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	古裂絵		
		洋3						洋3	協働事業準備	協働事業準備	協働事業準備
9	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ		24	土	洋1 楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2	古裂絵					洋2 (は)体操		協働事業準備	
		洋3						洋3	食材配布	食材配布	食材配布
10	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ		25	日	洋1 いこかFideシネマ	吹矢	休館	
		洋2 (は)体操						洋2	(仁)麻雀		
		洋3						洋3	食材配布		
11	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館		26	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2	(仁)麻雀						洋2 (さ)体操		
		洋3							洋3		
12	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀			27	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀	
		洋2 (さ)体操						洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀		
		洋3						茶室	おはやし		
13	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀		28	水	休館			
		洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀								
		洋3									
		茶室	おはやし								
14	水	洋1 エアロビクス	(カ)de体操 (サ)健康体操	ふれあい食堂		29	木	休館			
		洋2 社交ダンス	スマホサロン	ふれあい食堂							
		洋3	ふれあい食堂	ふれあい食堂							
15	木	休館				30	金	休館			
					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	土	休館			

休館日のお知らせ <一日休館> 15日(木)、18日(日)

<年末年始休館> 28日(土) ~ 2023年1月4日(水) まで

