



# 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

### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：4日(土) 10時半～12時

25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

### 【囲碁将棋】

日時：4.18日(土)

13時～16時半

参加費：無料 定員：各6名

### 【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：8日(水) 13時～14時

参加費：100円 定員：15名

### 【楽しい音楽教室】

日時：11.25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

### 【人生100年自分らしく生きる

予期せぬ介護生活】

日時：15日(水) 10時半～12時半

### Zoom【お茶のみ場】

日時：22日(水) 13時～15時

参加費：100円 定員：各6名

### <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。

### 【サタデーナイトダーツ】

日時：4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

### 【スマホサロン】

みんなで学び、教えあい！

日時：8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

### 【8050 問題の対策を考える】

～ひきこもり就活支援～

日時：12日(日) 13時～14時半

講師：岡本 二美代氏

第一部 8050 問題について

第二部 ビジトレ81の試みについて

参加費：無料 定員：13名

※Zoom 経験者は、オンライン参加可能

### 【夕べの集い～卓球】

日時：22日(水) 18時～20時

参加費：300円 定員：10名

### 【いこカフェ de シネマ】

日時：26日(日) 10時～12時

参加費：無料 定員：20名

### 【やさしい社交ダンス】

日時：8.22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

### 【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：8日(水) 10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。

### ～食材配布～

地域の皆様のお気持ちを  
お子様のいるご家庭へ配布

日程：25日(土)、26日(日)

### 【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決

日時：23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

<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。



# 2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	水	洋1 エアロビクス	気 功		16	木	洋1	休 館	(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			散歩会			
	洋3			洋3						
2	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		17	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						
3	金	洋1	ナツメロ		18	土	洋1 抽選会	レクダンス		
	洋2	絵手紙		洋2 (は)体操			囲碁将棋			
	洋3			洋3						
4	土	洋1 太極拳	レクダンス		19	日	休 館			
	洋2 (は)体操	囲碁将棋		洋2						
	洋3	手 芸		洋3						
5	日	洋1 輪投げ	吹 矢		20	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						
6	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		21	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			(ウ)麻雀			
	洋3			洋3 三 線						
7	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン		22	水	茶室	おはやし		
	洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀		洋1 エアロビクス			(す)健康体操	タベの集い~卓球		
	洋3	おはやし		洋2 やさしい社交ダンス			お茶のみ場	行政使用準備		
8	水	洋1 エアロビクス	(カ)de体操 (す)健康体操	ふれあい食堂		23	木	洋1	(新)麻雀	休 館
	洋2 やさしい社交ダンス	スマホサロン		洋2 三療サービス	三療サービス					
	洋3 ふれあい食堂	ふれあい食堂		洋3	PC教室					
9	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		24	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		
10	金	洋1 フラダンス	ナツメロ		25	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						
	洋3			洋3 食材配布			食材配布	食材配布		
11	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会		26	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			食材配布			
12	日	洋1 輪投げ	吹 矢		27	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
	洋2	8050問題		洋2 (さ)体操						
	洋3	(仁)麻雀		洋3						
13	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		28	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			(ウ)麻雀			
	洋3			洋3						
14	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操				茶室	おはやし		
	洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀		洋1						
	洋3			洋2						
15	水	洋1 エアロビクス	気 功				洋1			
	洋2 プロジェクト100			洋2						
	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							洋1			
							洋2			
							洋3			

## 抽選会のお知らせ

2月18日(土)10時30分~11時30分  
※コロナの状況によっては変更になる場合もあります

## 休館日のお知らせ

<午前中休館>16日(木) <一日休館>19日