

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

【やさしい社交ダンス】
日時: 1. 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

【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

【サタデーナイトダーツ】
日時: 4. 11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

【我らゆうゆう見守り隊】
~ふれあい食堂~
日時: 8日(水) 17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。

【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

Zoom **【お茶のみ場】**
日時: 22日(水) 13時~15時
定員 5名 参加費 100円
【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

【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
お子様のいるご家庭へ配布
日程: 25日(土)、26日(日)

【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

<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。

【スマホ、PC個別相談】
パソコンなどのお困りごと
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

**【人生100年自分らしく生きる
予期せぬ介護生活】**
ーヤングケアラー
日時: 3月29日
10時30分~

【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
※3月はお休みです
参加費: 100円 定員: 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
~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~



3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 やさしい社交ダンス						洋2	散歩会	あ)麻雀	
		洋3						洋3			
2	木	洋1 (案)体操	新)麻雀		あ)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		ハーモニカ	18	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			
4	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ		19	日	休 館			
		洋2 是)体操	囲碁将棋					洋2			
		洋3						洋3			
5	日	洋1 輪投げ	吹 矢	休 館		20	月	洋1 ひ)ストレッチ	カラオケ		
		洋2	仁)麻雀					洋2	色)体操	仁)麻雀	
		洋3						洋3			
6	月	洋1 ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会		21	火	洋1 仁)日舞	ピンポン	休 館	
		洋2 色)体操	仁)麻雀					洋2	夕)ストレッチ		ヴ)麻雀
		洋3						洋3	三 線		
7	火	洋1 仁)日舞	ピンポン		あ)麻雀	22	水	洋1 エアロビクス		タベの集い~卓球	
		洋2 夕)ストレッチ	ヴ)麻雀					洋2	やさしい社交ダンス	お茶のみ場	行政使用準備
		洋3						洋3			
8	水	洋1 エアロビクス		ふれあい食堂		23	木	洋1 わがまち一番体操	新)麻雀	あ)麻雀	
		洋2 やさしい社交ダンス	スマホサロン	ふれあい食堂				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	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		あ)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		ハーモニカ	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	は)歌の会	サタデーナイトダーツ		26	日	洋1 いこI deシネマ	吹 矢	休 館	
		洋2 是)体操						洋2	いこI deシネマ		仁)麻雀
		洋3						洋3	食材配布		食材配布
12	日	洋1 輪投げ	吹 矢	休 館		27	月	洋1 ひ)ストレッチ	仁)麻雀		
		洋2	仁)麻雀					洋2	色)体操		
		洋3						洋3			
13	月	洋1 ひ)ストレッチ	仁)麻雀			28	火	洋1 仁)日舞	は)歌の会	協働事業準備	
		洋2 色)体操						洋2	夕)ストレッチ	ヴ)麻雀	
		洋3						洋3			
14	火	洋1 仁)日舞	手ぬぐい体操		あ)麻雀	29	水	洋1 プロジェクト00		協働事業準備	
		洋2 夕)ストレッチ	ヴ)麻雀					洋2			
		洋3						洋3			
15	水	洋1 エアロビクス	気 功			30	木	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2	新婦人井草班					洋2		新)麻雀	
		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						31	金	洋1			
								洋2			
								洋3			

休館日のお知らせ <一日休館> 19日(日)

