

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

【コミュニケーション 傾聴講座全4回】

～苦手な会話が楽しくなる～

日時：12/1(日)

13時30分～15時

講師：岡本二美代氏 参加費：500円

【やさしい社交ダンス】

日時：11.25日(水)

10時半～12時

講師：東海林 千絵氏

参加費：各1,300円 定員：各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：11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。



【デコパージュ】

日時：14日(土)13時～16時

講師：山脇 良子氏

参加費：各500円(別途 筆、仕上剤実費)

定員：各10名

持物：はさみ、筆を洗う水入れ

作品用の小物・好きな絵や写真

【夕べの集い～卓球】

日時：25日(水)18時～20時半

参加費：300円

定員：10名



【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：7日(土) 10時半～12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

【懐メロdeわくわく体操】

日時：11.25日(水)

13時半～14時半

講師：東海林 千絵氏

参加費：500円 定員：各20名

【おとなのぬりえ】

日時：13.27日(金)14時～16時

参加費：500円 定員：10名

持物：色鉛筆持参

【オレンジカフェ】

～きずなサロンいぐさ～

日時：18日(水)14時～15時半

参加費：無料 定員：各10名

【いこカフェ de シネマ】

日時：22日(日)10時～12時

参加費：無料 定員：20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：26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

【サタデーナイトダーツ】

※講師の都合により
現在休止中



【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！

日時：7.21日(土)

13時～16時半

参加費：無料 定員：各12名



【スマホサロン】

～みんなで学び、教えあい～

日時：11日(水) 13時～15時

参加費：300円 定員：5名

【楽しい音楽教室】

日時：14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



【OHANA食堂】

～食材配布～

日時：24日(火) 毎月第4火曜日

17時30分～19時

連携：(株)山路建設 参加費：200円

【カラオケサロン】

※12月はお休みです



<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

～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	夜間		部屋	午前	午後	夜間	
1	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館	16	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	(あ)麻雀	
		洋2	コミュニケーション傾聴講座			洋2 (さ)体操	(仁)麻雀			
		洋3				洋3				
2	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	17	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン		
		洋2 (さ)体操	(仁)麻雀	(あ)麻雀		洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀			
		洋3				洋3 三線				
3	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	行政使用準備	18	水	茶室	おはやし		
		洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀			洋1	気功			
		洋3				洋2	オレンジカフェ			
		茶室	おはやし			洋3				
4	水	洋1 エアロビクス	気功	19	木	洋1	休館			
		洋2 三療サービス	三療サービス		洋2					
		洋3			洋3					
5	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀	20	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					
6	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	21	土	洋1	レクダンス	協働事業準備	
		洋2	絵手紙			洋2 (は)体操	囲碁将棋			
		洋3				洋3				
7	土	洋1 太極拳	レクダンス	目的外使用	22	日	洋1 いこカafeシネマ	吹矢	休館	
		洋2 (は)体操	囲碁将棋			洋2 いこカafeシネマ				
		洋3				洋3				
8	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館	23	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	
		洋2				洋2 (さ)体操				
		洋3				洋3				
9	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	24	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2 (さ)体操				洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀			
		洋3				洋3		OHANA食堂		
10	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	協働事業準備	25	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	懐メロdeわくわく体操	タベの集い~卓球		
		洋3				洋2 やさしい社交ダンス		行政使用準備		
		茶室	おはやし			洋3				
11	水	洋1 エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	ふれあい食堂	26	木	洋1 わがまち一番体操	(新)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			
12	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会	27	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	おとなのぬりえ			
		洋3				洋3				
13	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	28	土	洋1	休館		
		洋2	おとなのぬりえ			洋2				
		洋3				洋3				
14	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	29	日	洋1	休館			
		洋2 (は)体操	デコパージュ		洋2					
		洋3			洋3					
15	日	洋1	休館			30	月	休館		
		洋2			洋2					
		洋3			洋3					
背景が黒は協働事業 日程などの変更の予定がありますので、受付でご確認ください					31	火	洋1	休館		
						洋2				
						洋3				

休館日のお知らせ <一日休館> 15日(日) 19日(木) <年末年始休館> 28日(土)~2025年1月4日