

2025年



発行



NPO法人

ウィッシュ・プロジェクト

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：2. 9. 23 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



【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：5 日(土) 10 時半～12 時

26 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】

脳の活性化に役立ちます！

日時：5. 19 日(土)

13 時～16 時半



参加費：無料

定員：各12名

【健康吹矢無料体験】

～誰でも楽しくできる

腹式呼吸健康法～

日時：6 日(日) 14 時～16 時

参加費：無料 定員：15名

マウス代 実費 100円

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：9 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

※調理・片付けボランティア募集中！！

【懐メロ de わくわく体操】

日時：9. 23 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

【無理しない de ヨーガ】

日時：11. 25 日(金)

10 時半～11 時半

参加費：600円 定員：8名



【デコパージュ】

日時：12. 26 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

【スマホ、PC 個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決

日時：24 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



【おとなのぬりえ】

日時：11. 25 日(金) 14 時～16 時

参加費：500円 定員：10名

持物：色鉛筆持参

【OHANA 食堂】

～食材配布～

日時：22 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

【いこカフェ de シネマ】

日時：27 日(日) 10 時～12 時

参加費：無料 定員：20名



【楽しい音楽教室】

日時：12. 26 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



【夕べの集い～卓球】

日時：23 日(水) 18 時～20 時半

参加費：300円 定員：10名

【カラオケサロン】

日時：30 日(水)

9 時半～16 時半

12 時半～13 時半は休憩

参加費：各400円

定員：各15名



【サタデーナイトダーツ】9月まで休講

<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、「支えられる人は支える人」を目的に地域ケアのオープンダイアログを実践しています。



7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	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン		16	水	洋1		気 功		
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2		きずなサロンいぐさ		
		洋3						洋3				
		茶室		おはやし				洋1		(新)麻雀	井草1・2丁目自治会	
2	水	洋1	エアロビクス	気 功		17	木	洋2	休 館	(あ)麻雀		
		洋2	やさしい社交ダンス		洋3							
		洋3										
		3	木	洋1	(案)体操			(新)麻雀		18	金	洋1
洋2	(仁)太極拳	ケアマフの会			洋2		絵手紙					
洋3					洋3							
茶室												
4	金	洋1		ナツメロ	ハーモニカ	19	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				
		茶室										
5	土	洋1	太極拳	レクダンス		20	日	洋1	休 館			
		洋2	(は)体操	囲碁将棋				洋2				
		洋3						洋3				
		茶室										
6	日	洋1	輪投げ	吹矢無料体験	休 館	21	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	休 館	
		洋2		吹矢無料体験					洋2	(さ)体操		(仁)麻雀
		洋3							洋3			
		茶室										
7	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	22	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2	(さ)体操	(仁)麻雀	(あ)麻雀			洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀		OHANA食堂
		洋3						洋3				OHANA食堂
		茶室								おはやし		
8	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操		23	水	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2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2	やさしい社交ダンス		行政使用準備	
		洋3			協働事業準備			洋3				
		茶室		おはやし								
9	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	24	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		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		
		茶室										
10	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀		25	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2	(仁)太極拳	(あ)麻雀				洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのぬりえ		
		洋3						洋3				
		茶室										
11	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	26	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのぬりえ				洋2	(は)体操	デコパージュ		
		洋3						洋3				
		茶室										
12	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会		27	日	洋1	いこかideシネマ	吹 矢	休 館	
		洋2	(は)体操	デコパージュ				洋2	いこかideシネマ	居場所を考える		
		洋3						洋3				
		茶室										
13	日	洋1	輪投げ	吹 矢	休 館	28	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			
		茶室										
14	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	29	火	洋1			協働事業準備	
		洋2	(さ)体操					洋2				
		洋3						洋3				
		茶室										
15	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン		30	水	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2				
		洋3	三線会					洋3				
		茶室		おはやし								
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	木	洋1				
				洋2								
				洋3								
				茶室								

休館日のお知らせ

<午前休館> 17日(木) <一日休館> 20日(日)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

