

2025年

10月号



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



【太極拳】



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

【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：5日(日) 14時～16時
講師：山中 邦隼氏
参加費：無料(マウス100円)
定員：15名 ※体験は初回1回のみ

【おとなのぬりえ】

日時：10.24日(金) 14時～16時
参加費：500円 定員：10名
持物：色鉛筆



【デコパージュ】

日時：11.25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

【タベの集い～卓球】

日時：22日(水) 18時～20時半
参加費：300円(小学生150円)
定員：10名（祝日はお休み）

【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：ご相談内容のご自分の機器

【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)
(祝日はお休み)



【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：各1,300円 定員：各8名
持物：上履またはバレエシューズ



【懐メロ de わくわく体操】

日時：8.22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
持物：上履、動きやすい服装

【生前整理と家じまい】

日時：12日(日) 10時～12時
13日(月) 13時～15時
講師：戸田 里江氏
参加費：1000円 定員：各12名

【ひなたぼっこの縁側】

話して、聴いて、心のひなたぼっこ
日時：26日(日) 13時半～15時半
参加費：各300円 定員：10名

【OHANA食堂】～食材直売～

日時：28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 子どもの遊び場有
(祝日の時は日程変更)

【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！
日時：4.18日(土)
13時～16時半
参加費：無料 定員：各12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
※調理・片付けボランティア募集中！！



【無理しない de ヨーガ】

日時：10.24日(金)
10時半～11時半
講師：金澤 誓子氏
参加費：600円 定員：8名
持物：バスタオル



【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 先着：28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



【カラオケサロン】

日時：30日(土) 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

<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～



10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	水	洋1 エアロビクス 洋2 三療サービス 洋3	気 功 三療サービス		16	木	洋1 洋2 休 館 洋3	(新)麻雀 (あ)麻雀	
2	木	洋1 (案)体操 洋2 (仁)太極拳 洋3	(新)麻雀 ケアマフの会	(あ)麻雀 井草1・2丁目自治会	17	金	洋1 (仁)役員会 洋2 洋3	ナツメロ 絵手紙 (あ)麻雀	ハーモニカ
3	金	洋1 洋2 洋3	ナツメロ 絵手紙 (あ)麻雀	ハーモニカ	18	土	洋1 吹 矢 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋	
4	土	洋1 太極拳 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋	サタデーナイトダーツ	19	日	洋1 洋2 洋3	休 館	
5	日	洋1 輪投げ 洋2 洋3	吹矢無料体験	休 館	20	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	カラオケ (仁)麻雀	
6	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	カラオケ (仁)麻雀		21	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 三線会 茶室	ピンポン (ヴ)麻雀 おはやし	
7	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 茶室	ピンポン (ヴ)麻雀 おはやし	目的外使用 協働事業準備	22	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3	懐メロdeわくわく体操 やさしい社交ダンス	タペの集い〜卓球 行政使用準備
8	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3 ふれあい食堂	懐メロdeわくわく体操 ふれあい食堂 ふれあい食堂	ふれあい食堂 ふれあい食堂 ふれあい食堂	23	木	洋1 わがまち一番体操 洋2 三療サービス 洋3	(新)麻雀 三療サービス PC教室	(あ)麻雀
9	木	洋1 わがまち一番体操 洋2 (仁)太極拳 洋3	(新)麻雀 (あ)麻雀		24	金	洋1 フラダンス 洋2 無理しないdeヨーガ 洋3	ナツメロ おとなのめりえ	ハーモニカ
10	金	洋1 フラダンス 洋2 無理しないdeヨーガ 洋3	ナツメロ おとなのめりえ (あ)麻雀	ハーモニカ	25	土	洋1 楽しい音楽教室 洋2 (は)体操 洋3	太極拳 デコパージュ	協働事業準備
11	土	洋1 楽しい音楽教室 洋2 (は)体操 洋3	(と)歌の会 デコパージュ	サタデーナイトダーツ	26	日	洋1 いこかFideシネマ 洋2 いこかFideシネマ 洋3	吹 矢 縁側 WP	休 館
12	日	洋1 輪投げ 洋2 生前整理 洋3	吹 矢	休 館	27	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀	
13	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀 生前整理	休 館	28	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 茶室	(と)歌の会 (ヴ)麻雀 おはやし	OHANA食堂 OHANA食堂 OHANA食堂
14	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 茶室	手ぬぐい体操 (ヴ)麻雀 おはやし		29	水	洋1 洋2 洋3		協働事業準備
15	水	洋1 洋2 洋3	気 功 きずなサロンいぐさ		30	木	洋1 カラオケサロン 洋2 洋3	カラオケサロン	
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	(あ)麻雀	

休館日のお知らせ

<午前休館> 16日(木) <一日休館> 19日(日)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

10月号

