

2026年

1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い

## 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：7.14.28(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



### 【楽しい音楽教室】

日時：10.24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



### 【懐メロ de わくわく体操】

日時：14.28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

### 【健康吹矢無料体験】

誰でも楽しくできる腹式呼吸健康法  
 今月はお休み

### 【太極拳】

日時：24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

### 【OHANA食堂】～食事会～

日時：27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

### 【無理しないdeヨーガ】

日時：9.23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



### 【デコパージュ】

日時：10.24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

### 【我らゆうゆう見守り隊】

#### ～ふれあい食堂～

日時：14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！！

### 【おとのぬりえ】

日時：9.23日(金)14時～16時  
 参加費：500円 定員：10名  
 持物：色鉛筆



### 【サタデーナイトダーツ】

日時：10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)

### 【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！  
 日時：17日(土)  
 13時～16時半  
 参加費：無料 定員：各12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：22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



### 【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：25日(日)13時半～15時半  
 参加費：各300円 定員：10名

### 【いこカフェ de シネマ】

日時：25日(日)10時～12時

参加費：無料 定員：20名



### 【夕べの集い～卓球】

日時：28日(水)18時～20時半

参加費：300円 定員：10名

(祝日はお休み)

### 【カラオケサロン】

日時：30日(金)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、共に考え方行動し、夢を実現させていく～



# 1月井草館 活動のお知らせ

NPO法人  
ヴィッシュ・プロジェクト

		部屋	午前	午後	夜間		部屋	午前	午後	夜間	
1 木		洋1	休館			16 金	洋1	(仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2	休館				洋2	WP	絵手紙		
		洋3	休館				洋3				
2 金		洋1	休館			17 土	洋1	吹矢	レクダンス		
		洋2	休館				洋2	(は)体操	囲碁将棋		
		洋3	休館				洋3				
3 土		洋1	休館			18 日	洋1	休館			
		洋2	休館				洋2	休館			
		洋3	休館				洋3	休館			
4 日		洋1	休館			19 月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ		
		洋2	休館				洋2	さわやかクラブ	(仁)麻雀		
		洋3	休館				洋3				
5 月		洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ		20 火	洋1	(仁)日舞	ピンポン		
		洋2	さわやかクラブ	(仁)麻雀			洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀		
		洋3					洋3	三線会			
6 火		洋1	(仁)日舞	ピンポン		21 水	茶室		おはやし		
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋1	地域との交流会	気功		
		洋3					洋2	地域との交流会	きずなサロンいぐさ	行政使用準備	
		茶室	おはやし				洋3	地域との交流会			
7 水		洋1	エアロビクス	気功		22 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				洋2	三療サービス	三療サービス		
		洋3					洋3		PC教室		
8 木		洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀		23 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	おとのぬりえ		
		洋3	WP				洋3				
9 金		洋1	フラダンス	ナツメロ	(ハ)モニカ	24 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	おとのぬりえ			洋2	(は)体操	デコパージュ		
		洋3					洋3				
10 土		洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	25 日	洋1	いこかフideシネマ	吹矢		
		洋2	(は)体操	デコパージュ			洋2	いこかフideシネマ	縁側	休館	
		洋3					洋3				
11 日		洋1	輪投げ	吹矢	休館	26 月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2					洋2	さわやかクラブ			
		洋3					洋3				
12 月		洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	休館	27 火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2	さわやかクラブ				洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂	
		洋3					洋3			OHANA食堂	
13 火		洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操	休館	28 水	茶室		おはやし		
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)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			
14 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	29 木	洋3				
		洋2	やさしい社交ダンス	ふれあい食堂	ふれあい食堂		洋1	(仁)太極拳		協働事業準備	
		洋3	ふれあい食堂	ふれあい食堂	ふれあい食堂		洋2				
15 木		洋1		(新)麻雀	井草1・2丁目自治会	30 金	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2		(あ)麻雀			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						31 土	洋1				
							洋2				
							洋3				

休館日のお知らせ

<年始休館>1/4(日)まで <午前休館>15日(木) <一日休館>18日(日)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15  
TEL 03-3390-9672

1月号

