

2026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：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



【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



【おとなのぬりえ】

日時：9.23日(金) 14時～16時

参加費：500円 定員：10名

持物：色鉛筆

【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



【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

【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)



【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



【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!!

【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



【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

【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



【タベの集い～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)

【OHANA食堂】～食糧配布～

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

【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、共に考え行動し、夢を実現させていく～



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

