

2026年

2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

【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：1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：8名 ※体験は初回1回のみ

【サタデーナイトダーツ】

日時：7.14日(土)

18時半～20時半

講師：篠 昌司氏

参加費：各500円 定員：各12名

※小学生各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：11.25(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



【おとなのぬりえ】

日時：13.27日(金)14時～16時

参加費：各500円 定員：各10名

持物：色鉛筆

【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：22日(日)13時半～15時半

参加費：各300円 定員：10名

【OHANA食堂】～食糧配布～

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 子どもの遊び場有

【太極拳】

日時：7日(土) 10時半～12時

28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

【井草ばやし練習教室】

日時：9.23日(月)

16時～18時

(2/23は14時半～16時半)

講師：八成はやし連

井草居住の方、大歓迎！

【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：各500円 定員：各20名

持物：上履、動きやすい服装

【楽しい音楽教室】

日時：14.28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：各28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



【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

持物：上履き (祝日はお休み)

【カラオケサロン】

今月はお休み

【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10名

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：11日(水)12時～14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：13.27日(金)

10時半～11時半

講師：金澤 誓子氏

参加費：各600円 定員：各8名

持物：バスタオル



【デコパージュ】

日時：14.28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：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：ご相談内容のご自分の機器



＜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～



2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	吹矢無料体験	休 館	16	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	
		洋2					洋2 さわやかクラブ	(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		
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	(ヴ)麻雀				洋1	気 功	
		洋3					洋2	きずなサロンいぐさ	
4	水	洋1 エアロビクス	気 功		19	木	洋1	(新)麻雀	
		洋2 三療サービス	三療サービス				洋2 休 館	(あ)麻雀	
		洋3					洋3		
5	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀	(あ)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	ケアマフの会				洋2 WP	絵手紙	
		洋3					洋3		
6	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	21	土	洋1 吹 矢	レクダンス	
		洋2	絵手紙				洋2 (は)体操	囲碁将棋	協働事業準備
		洋3					洋3		
7	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ	22	日	洋1 いこかFideシネマ	吹 矢	休 館
		洋2 (は)体操	囲碁将棋				洋2 いこかFideシネマ	縁側	
		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	休 館
		洋2					洋2 さわやかクラブ	井草ばやし	
		洋3					洋3		
9	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		24	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂
		洋2 さわやかクラブ	井草ばやし				洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂
		洋3					洋3		OHANA食堂
10	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操		25	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		協働事業準備			洋2 やさしい社交ダンス		行政使用準備
11	水	洋1 エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	休 館	26	木	洋1		
		洋2 やさしい社交ダンス	ふれあい食堂				洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀	(あ)麻雀
		洋3 ふれあい食堂	ふれあい食堂				洋2 三療サービス	三療サービス	
12	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		27	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	おとなのめりえ	
		洋3 WP					洋3		
13	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	28	土	洋1 楽しい音楽教室	太極拳	
		洋2 無理しないdeヨーガ	おとなのめりえ				洋2 (は)体操	デコパージュ	
		洋3					洋3		
14	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ			洋1		
		洋2 (は)体操	デコパージュ				洋2		
		洋3					洋3		
15	日	洋1	休 館				洋1		
		洋2					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

休館日のお知らせ

<一日休館> 15日(日)

<午前休館> 19日(木)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

2月号

