

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

【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】~食材配布~

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: 八成ばやし連

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

協働事業は
全て申込み制です。
定員になり次第締切

【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、共に考え方動し、夢を実現させていく～



2月井草館 活動のお知らせ

NPO法人
ウィッシュ・プロジェクト

		部屋	午前	午後	夜間		部屋	午前	午後	夜間		
1	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		
		茶室		おはやし				洋3				
4	水	洋1	エアロビクス	気功	休館	19	木	洋1	(新)麻雀			
		洋2	三療サービス	三療サービス				洋2	(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		
		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		
		洋3			洋3				協働事業準備			
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	いこかわideシネマ	吹矢	休館	
		洋2	(は)体操	囲碁将棋				洋2	いこかわide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		
		洋3			洋3							
10	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操		25	水	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2	やさしい社交ダンス	懐メロdeわくわく体操		
		洋3			洋3				タべの集い～卓球			
		茶室		おはやし				茶室		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	わがまち一番体操	(新)麻雀	OHANA食堂	
		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					洋3	WP	PC教室		
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	OHANA食堂	
		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							
13	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	(ハ)モニカ	28	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	OHANA食堂	
		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							
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			OHANA食堂	
		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			OHANA食堂	
		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								洋1				
								洋2				
								洋3				

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

