



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】

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：10名 ※体験は初回1回のみ

【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！！



【デコパージュ】

日時：11.25日(土) 13時～16時
講師：山脇 良子氏 定員：各10名
参加費：各500円(別途 筆、仕上剤実費)
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

【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

【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

【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

【やさしい社交ダンス】

日時：8.22(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：10.24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：パスタオル

【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：各28名

【夕べの集い～卓球】

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

【OHANA食堂】～食糧配布～

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
定員：30世帯 ※事前申込制

【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：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)



【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：各500円 定員：各20名
持物：上履、動きやすい服装

【おとなのぬりえ】

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

【井草ばやし練習教室】

日時：13.27日(月) 16時～18時
講師：八成はやし連 定員：10名
井草在住の方、大歓迎！

【スマホ、タブレット、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 定員：5名
参加費：1,000円/1時間
持物：ご相談内容のご自分の機器



【カラオケサロン】

日時：29日(水) 9時半～16時
※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イッシュ・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～



4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	気 功		16	木	洋1 休 館	(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			
2	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀	(あ)麻雀	17	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			
3	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	18	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			
4	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ	19	日	洋1 休 館			
		洋2 (は)体操	囲碁将棋				洋2			
		洋3					洋3			
5	日	洋1 輪投げ	吹矢無料体験	休 館	20	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			
6	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	21	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		
7	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン		22	水	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2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2	やさしい社交ダンス		行政使用準備
		洋3		協働事業準備			洋3			
8	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	23	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	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	
		洋3 ふれあい食堂	ふれあい食堂	ふれあい食堂			洋3	WP	PC教室	
9	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		24	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	おとなのぬりえ	
		洋3 WP					洋3			
10	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	25	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	おとなのぬりえ				洋2	(は)体操	デコパージュ	
		洋3					洋3			
11	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	26	日	洋1 いこかIdeシネマ	吹 矢	休 館	
		洋2 (は)体操	デコパージュ				洋2	いこかIdeシネマ		縁側
		洋3					洋3			
12	日	洋1 輪投げ	吹 矢	休 館	27	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2					洋2	さわやかクラブ	井草ばやし	
		洋3					洋3			
13	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		28	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
14	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操		29	水	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン	休 館	
		洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2			
		洋3					洋3			
15	水	洋1	気 功		30	木	洋1			
		洋2	きずなサロンいぐさ				洋2			
		洋3	きずなサロンいぐさ				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

<午前休館> 16日(木)

<一日休館> 19日(日)