

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時迄です。参加費は全て税込価格です。

協働事業は
全て申込制です。
定員になり次第
締切

脳トレ (介護予防)

【カラオケ de 体操】



カラオケに合わせて
アタマとカラダの体操

日時：1日(金)

10時半～11時半

参加費：100円 定員：15名

New 【サタデナイト ダーツ】

初心者
大歓迎！
マイダーツ
OK!!



日時：2.9日(土)

18時半～20時半

講師：篠 昌司氏

参加費：500円

定員：12名

やさしい講師の
レッスンあり

ソフトダーツ

自動採点ボード

【我らゆうゆう見守り隊】

～食材配布～

日程：23日(土)、24日(日)

ご寄付いただいた食材を通した皆様のお気持ちをお子様のいるご家庭へ配布。

【いこカフェ de シネマ】

日時：24日(日)

10時～12時

無料

定員：16名



New 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：2日(土) 10時半～12時

23日(土) 13時半～15時

講師：鄧兵氏(中国武術家 老子)

参加費：1,200円 定員：各13名

※初回体験のみ参加料 500円

♪ 【楽しい音楽教室】 New

日時：9日(土) 11時～12時

講師：中川 洋子氏

参加費：500円

定員：20名

歌で
ストレス発散、
誤嚥防止、
脳の活性化！

見える化

【おしゃべりタイム】

日時：20日(水)

9時半～12時10分

定員：3名または3組 各40分

おしゃべりでスッキリ！来てください！

無料



【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を
なんでもマンツーマンで解決

日程：28日(木) 13時～18時

参加費：1,000円/1時間

定員：10名

講師：森岡真也氏、
篠原平氏



【囲碁将棋】

日時：2.16日(土)

定員：6名

無料

13時～16時半



【やさしい社交ダンス】

日時：13.27日(水)

10時半～12時

講師：東海林千絵氏

参加費：1,300円 定員：各5名

持物：上履きまたはバレエシューズ
ステップのみの練習になります。



Zoom 【お茶のみ場】

日時：13.27日(水)

13時～14時半

参加費：100円

定員：5名 操作になれたら、ご自宅から



【夕べの集い～卓球】



日時：27日(水)

18時～20時半

参加費：300円 定員：10名

【カラオケサロン】

日時：30日(土) 2部入替制

【午前の部】 9:30～12:30

【午後の部】 13:30～17:00

参加費：各400円 定員：各15名

いつも感染予防対策にご協力ありがとうございます。今後も感染予防のため、ご利用方法や協働事業が変更になる場合があります。少しでも体調が気になった時は、無理なご来館はおひかえください。今後とも引き続きご協力をお願いします。

<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**

～ひきこもり、不登校、人間関係など～ 社会から孤立しがちな若者と家族が、自尊意識を持って

暮らしていくための支援として、カウンセリングや家族会、講演会・セミナーなどを行っています。



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	金	洋1 カラオケ体操	ナツメロ	ハーモニカ	16	土	洋1 杉並吹矢	レクダンス		
		洋2	絵手紙				洋2 はつらつ体操	囲碁将棋		
		洋3					洋3 (す)麻雀	(す)麻雀		
2	土	洋1 太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ	17	日	洋1	休館		
		洋2 はつらつ体操	囲碁将棋				洋2			
3	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	18	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ		
		洋2 (新)麻雀	(新)麻雀					洋2 さわやか体操	(仁)麻雀	
		洋3						洋3		
4	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	19	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操	(仁)麻雀	井草1・2丁目自治会			洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
		茶室					茶室		おはやし	
5	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	20	水	洋1 エアロビクス	気功		
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀	行政使用準備			洋2			
		茶室		おはやし			洋3	おしゃべりタイム		
6	水	洋1 エアロビクス	気功		21	木	洋1	休館	(新)麻雀	
		洋2 三療サービス	三療サービス				洋2		散歩会	
		洋3	(仁)役員会				洋3			
7	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		22	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2 太極拳	コーラス				洋2		古裂絵	
8	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	23	土	洋1	太極拳	協働事業準備	
		洋2	古裂絵				洋2 はつらつ体操	手芸	協働事業準備	
		洋3					洋3 食材配布	食材配布	食材配布	
		茶室					茶室 (す)麻雀	(す)麻雀		
9	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダーツ	24	日	洋1 いこかfeシネマ	杉並吹矢	休館	
		洋2 はつらつ体操					洋2 いこかfeシネマ			
		洋3					洋3 食材配布	食材配布		
10	日	洋1 輪投げ	杉並吹矢	休館	25	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		
		洋2 (新)麻雀	(新)麻雀					洋2 さわやか体操		
		洋3						洋3		
11	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀		26	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀	
		洋2 さわやか体操	(仁)役員会				洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀		
		洋3					洋3 三線			
12	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	(あ)麻雀	27	水	洋1 エアロビクス	(す)健康体操	タベの集い~卓球	
		洋2 (チ)ストレッチ	(バ)麻雀				洋2 社交ダンス	お茶のみ場	行政使用準備	
		洋3 三線	(仁)役員会				洋3			
13	水	洋1 エアロビクス	(す)健康体操		28	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		
		洋2 社交ダンス	お茶のみ場				洋2 三療サービス	三療サービス		
		洋3					洋3	PC教室		
14	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		29	金	洋1 ピンポン	協働事業準備	休館	
		洋2 太極拳	コーラス				洋2			
		茶室					洋3			
15	金	洋1 (仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	30	土	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2 (仁)役員会	絵手紙				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 <午前中休館> 21日(木) <一日休館> 17日(日)