

# 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



**【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：500円 定員：各12名  
 ※小学生 300円(初回のみ無料)  
 未就学児無料




**【囲碁将棋】**  
 日時：7.21日(土)  
 13時～16時半  
 参加費：無料 定員：各6名



**【太極拳】**  
 どなたでも！！気軽にできる！  
 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





**【スマホサロン】**  
 みんなで学び、教えあい！  
 日時：11日(水) 13時～15時  
 アシストスタッフ 篠 辰平氏  
 参加費：300円 定員：5名



**【カラオケ de 体操】**  
 懐かしいカラオケ曲に合わせて  
 アタマとカラダの体操  
 日時：11日(水) 13時～14時  
 参加費：100円 定員：15名


**【やさしい社交ダンス】**  
 日時：11.25日(水)  
 10時半～12時  
 講師：東海林 千絵氏  
 参加費：1,300円 定員：5名  
 持物：上履またはバレエシューズ



**【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




**【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 定員：各20名



**【我らゆうゆう見守り隊】**  
 ～ふれあい食堂～  
 日時：11日(水) 10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。

**【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：ご相談内容のお持ちの機器



**Zoom【お茶のみ場】**  
 日時：25日(水) 13時～15時  
**【夕べの集い～卓球】**  
 日時：25日(水) 18時～20時

**<ボランティア募集>**  
 「ふれあい食堂」では食事作り、片づけのお手伝いをしてくださる方を募集しています。  
 60歳以上の方には、長寿応援ポイント5ポイントを差し上げます。

**【人生100年自分らしく生きる 予期せぬ介護生活】**  
 ～認知症サポーター講座～  
 ※1月はお休みです。

**【我らゆうゆう見守り隊】**  
 ～食材配布～  
 地域の皆様のお気持ちを  
 お子様のいるご家庭へ配布  
 日程：28日(土)、29日(日)

<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～  
 生きづらさを抱えた方たちが、自分らしく生きていただくために、カウンセリング、セミナー、居場所を通して  
 ひきこもり支援を行っています。



# 1月井草館 活動のお知らせ

	部屋	午前	午後1	午後2	夜間		部屋	午前	午後	夜間		
1	日	洋1	休館			16	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ			
		洋2					洋2 (さ)体操	(仁)麻雀				
		洋3										
2	月	洋1	休館			17	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀		
		洋2					洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				
		洋3					三線					
3	火	洋1	休館			18	水	茶室	おはやし			
		洋2					洋1 エアロビクス	気功				
		洋3										
4	水	洋1	休館			19	木	洋1	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会		
		洋2					洋2	休館	散歩会			
		洋3					洋3					
5	木	洋1	(案)体操	(新)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				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	協働事業準備		
		洋2		絵手紙			洋2	(は)体操	囲碁将棋			
		洋3					洋3					
7	土	洋1	太極拳	レクダンス	サタデーナイトダンス	22	日	洋1 いこか7Ideシネマ	吹矢	休館		
		洋2	(は)体操	囲碁将棋			洋2		(仁)麻雀			
		洋3		手芸			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			
		洋2		(仁)麻雀				洋2	(さ)体操			
		洋3						洋3				
9	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	休館	24	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	(あ)麻雀		
		洋2	(さ)体操	(仁)麻雀				洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀		
		洋3						洋3				
10	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	(あ)麻雀	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	(す)健康体操	夕べの集い~卓球	
		洋3						洋2	やさしい社交ダンス	お茶のみ場	行政使用準備	
		茶室	おはやし					洋3				
11	水	洋1	エアロビクス	(カ)de体操 (す)健康体操	ふれあい食堂	26	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀		
		洋2	やさしい社交ダンス	スマホサロン	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		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	ハーモニカ	
		洋2	(仁)太極拳	コーラス				洋2		古裂絵		
		洋3						洋3	協働事業準備	協働事業準備	協働事業準備	
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		古裂絵				洋2	(は)体操			
		洋3						洋3				
14	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会	サタデーナイトダンス	29	日	洋1		協働事業準備	休館	
		洋2	(は)体操					洋2		(仁)麻雀		
		洋3						洋3				
15	日	洋1	休館			30	月	洋1	予期せぬ介護生活	(仁)麻雀	行政使用準備	
		洋2						予期せぬ介護生活		行政使用準備		
		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						31	土	洋1	スマホ体験会			
								洋2	スマホ体験会		行政使用準備	

休館日のお知らせ <年末年始休館> 1月4日(水)まで  
<一日休館> 15日(日)

