



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】
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：各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】
日時：9.23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

【スマホサロン】
～みんなで学び、教えあい～
日時：13日（水）13時～15時
参加費：300円 定員：5名
スタッフ 篠辰平

【いこカフェ de シネマ】
日時：24日（日）10時～12時
参加費：無料 定員：20名

【OHANA食堂】
～食材・子ども用衣服などの配布～
日時：26日（火）毎月第4火曜日
17時15分～19時半
連携：（株）山路建設
参加費：無料（衣服などは少額50円程度）

【囲碁将棋】
脳の活性化に役立ちます！
日時：2.16日（土）13時～16時半
参加費：無料 定員：各12名

【デコパージュ】
日時：9.23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

【我らゆうゆう見守り隊】
～ふれあい食堂～
日時：13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。

【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

【スマホ、PC個別相談】
年末のためお休み

【サタデーナイトダーツ】
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：各12名
※小学生300円（初回のみ無料）
未就学児無料

【やさしい社交ダンス】
日時：13日（水）10時半～12時
講師：東海林千絵氏
参加費：各1,300円 定員：各5名
持物：上履またはバレエシューズ

【オレンジチームを考える会】
日時：20日（水）13時半～15時
参加費：無料 定員：各10名

【懐メロ de わくわく体操】
日時：27日（水）13時～14時
講師：東海林千絵氏
参加費：700円 定員：各20名
持物：上履、動きやすい服装

＜ボランティア募集中＞
「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中。
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。

＜ご寄付お待ちしております＞

「ふれあい食堂」「OHANA 食堂」は、地域で子育て、子どもの居場所を目指して皆様のご支援で行っています。ご寄付の程、ご協力いただければ幸いです。

＜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**

～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。



12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 | | ナツメロ | 16 | 土 | 洋1 | 吹 矢 | レクダンス | | |
| | | 洋2 | | 絵手紙 | | | 洋2 | (は)体操 | 囲碁将棋 | 目的外使用 | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| 2 | 土 | 洋1 | 太極拳 | レクダンス | 17 | 日 | 洋1 | 休 館 | | | |
| | | 洋2 | (は)体操 | 囲碁将棋 | | | 洋2 | | | | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| 3 | 日 | 洋1 | 輪投げ | 吹 矢 | 18 | 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 | | | | | 洋3 | | | | |
| 4 | 月 | 洋1 | (ひ)ストレッチ | カラオケ | 19 | 火 | 洋1 | (仁)日舞 | ピンポン | (あ)麻雀 | |
| | | 洋2 | (さ)体操 | (仁)麻雀 | | | 洋2 | (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | 目的外使用 | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | 三 線 | | | |
| 5 | 火 | 洋1 | (仁)日舞 | ピンポン | 20 | 水 | 茶室 | | おはやし | | |
| | | 洋2 | (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | | 行政使用準備 | 洋1 | エアロビクス | 気 功 | | |
| | | 洋3 | | | | | 洋2 | | オレンジカフェを考える | | |
| | | 茶室 | | おはやし | | | 洋3 | | | | |
| 6 | 水 | 洋1 | エアロビクス | 気 功 | 21 | 木 | 洋1 | 休 館 | | | |
| | | 洋2 | 三療サービス | 三療サービス | | | 洋2 | | | | |
| | | 洋3 | | | | | 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 | (仁)太極拳 | コーラス | | 目的外使用 | 洋2 | | | 目的外使用 | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| 8 | 金 | 洋1 | フラダンス | ナツメロ | 23 | 土 | 洋1 | 楽しい音楽教室 | 太極拳 | 協働事業準備 | |
| | | 洋2 | | | | | 洋2 | (は)体操 | デコパージュ | | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| 9 | 土 | 洋1 | 楽しい音楽教室 | (と)歌の会 | 24 | 日 | 洋1 | いこカフェシネマ | 吹 矢 | 休 館 | |
| | | 洋2 | (は)体操 | デコパージュ | | | 洋2 | いこカフェシネマ | | | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| 10 | 日 | 洋1 | 輪投げ | 吹 矢 | 25 | 月 | 洋1 | (ひ)ストレッチ | (仁)麻雀 | | |
| | | 洋2 | | | | | 洋2 | (さ)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 | OHANA食堂 | |
| | | 洋2 | (さ)体操 | | | | 洋2 | (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | (あ)麻雀 | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| | | 茶室 | | おはやし | | | | | | | |
| 12 | 火 | 洋1 | (仁)日舞 | 手ぬぐい体操 | 27 | 水 | 洋1 | エアロビクス | 懐メロdeわくわく体操 | タペの集い~卓球 | |
| | | 洋2 | (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | | | 洋2 | 三療サービス | 三療サービス | 目的外使用 | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| | | 茶室 | | おはやし | | | | | | | |
| 13 | 水 | 洋1 | エアロビクス | | 28 | 木 | 洋1 | 休 館 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | 洋3 | ふれあい食堂 | ふれあい食堂 | | ふれあい食堂 | | 洋3 | | | |
| 14 | 木 | 洋1 | わがまち一番体操 | (新)麻雀 | 29 | 金 | 洋1 | 休 館 | | | |
| | | 洋2 | (仁)太極拳 | コーラス | | | 洋2 | | | | |
| | | 洋3 | | | | | 洋3 | | | | |
| 15 | 金 | 洋1 | (仁)役員会 | ナツメロ | 30 | 土 | 洋1 | 休 館 | | | |
| | | 洋2 | | 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 | | | | | 31 | 日 | 洋1 | 休 館 | | | |

休館日のお知らせ

<一日休館> 17日(日) 21日(木)
 <年末年始休館> 28日(木)~2024年1月4日(木)

マッサージ(三療サービス)のお知らせ

実施日: 6日(水)
 申込開始日: 11/20(月)~
 実施日: 27日(水)
 申込開始日: 12/1(金)~