

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：5日(土) 10時半～12時
26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

【やさしい社交ダンス】

日時：9.23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



【おとなのぬりえ】

日時：11.25日(金) 14時～16時
参加費：500円 定員：10名
持物：色鉛筆持参

【オレンジカフェ】

～きずなサロンいぐさ～

日時：16日(水) 14時～15時半
参加費：無料 定員：各10名

【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決

日時：24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



【いこカフェ de シネマ】

日時：27日(日) 10時～12時
参加費：無料 定員：20名



【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！



日時：5.19日(土)
13時～16時半

参加費：無料 定員：各12名

【スマホサロン】

～みんなで学び、教えあい～

日時：9日(水) 13時～15時
参加費：300円 定員：5名



【懐メロ de わくわく体操】

日時：9.23日(水)
13時半～14時半

講師：東海林 千絵氏
参加費：500円 定員：各20名

【楽しい音楽教室】

日時：12.26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



【OHANA 食堂】

～食材配布～

日時：22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

【コミュニケーション

傾聴講座全4回】

～苦手な会話が楽しくなる～

日時：10/27、11/3・24、12/1(日)
13時30分～15時

講師：岡本二美代氏 参加費：500円

【サタデーナイトダーツ】

日時：12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



【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：9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。



【デコパージュ】

日時：12.26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

【夕べの集い～卓球】

日時：23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(水)

【午前】 9時半～12時

【午後】 13時半～17時

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～

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。



10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	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	16	水	洋1	気功			
		洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀			行政使用準備	洋2		オレンジカフェ	
		洋3					目的外使用	洋3			
2	水	茶室		おはやし	17	木	洋1	休館	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会	
		洋1	エアロビクス	気功			井草1・2丁目自治会		洋2	WP	
		洋2	三療サービス	三療サービス					洋3	(あ)麻雀	
3	木	洋3			18	金	洋1	(仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋1	(案)体操	(新)麻雀			(あ)麻雀	洋2			
		洋2	(仁)太極拳	コーラス				洋3			
4	金	洋1		ナツメロ	19	土	洋1	吹矢	レクダンス		
		洋2		ハーモニカ			洋2	(は)体操	囲碁将棋		
		洋3					洋3				
5	土	洋1	太極拳	レクダンス	20	日	洋1	休館			
		洋2	(は)体操	囲碁将棋			洋2				
		洋3		目的外使用			洋3				
6	日	洋1	輪投げ	吹矢	21	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	(あ)麻雀	
		洋2					休館	洋2	(さ)体操	(仁)麻雀	
		洋3						洋3			
7	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	22	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2	(さ)体操	(仁)麻雀				洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3						茶室		おはやし	OHANA食堂
8	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操	23	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	(子)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
		茶室					協働事業準備	洋3			
9	水	洋1	エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	24	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	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	
10	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀	25	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		おとなのぬりえ	
		洋3						洋3			
11	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	26	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備	
		洋2		ハーモニカ				洋2	(は)体操	デコパージュ	
		洋3		おとなのぬりえ				洋3			
12	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会	27	日	洋1	いこかFideシネマ	吹矢	休館	
		洋2	(は)体操	デコパージュ			サタデーナイトダーツ	洋2	いこかFideシネマ		コミュニケーション傾聴講座
		洋3						洋3			
13	日	洋1	輪投げ	吹矢	28	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	
		洋2					休館	洋2	(さ)体操		
		洋3						洋3			
14	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	29	火	洋1			協働事業準備	
		洋2	(さ)体操				休館	洋2			
		洋3						茶室			
15	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	30	水	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2	カラオケサロン	カラオケサロン	
		洋3	三線					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	木	洋1	(新)麻雀			
							洋2		目的外使用		
							洋3				

休館日のお知らせ <一休館> 15日(日) <午前休館> 19日(木)