

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：1日(土) 10時半～12時
22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：8.22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

【懐メロdeわくわく体操】
日時：12.26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

【おとなのぬりえ】
日時：14.28日(金)14時～16時
参加費：500円 定員：10名
持物：色鉛筆持参

【OHANA食堂】
～食材配布～
日時：25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

【囲碁将棋】
脳の活性化に役立ちます！
日時：1.15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：8.22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

【スマホサロン】
～みんなで学び、教えあい～
日時：12日(水) 13時～15時
参加費：300円 定員：5名

【オレンジカフェ】
～きずなサロンいぐさ～
日時：19日(水)14時～15時半
参加費：無料 定員：各10名

【夕べの集い～卓球】
日時：26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：29日(土)
【午前】9時半～12時
【午後】13時半～16時半
参加費：各400円
定員：各15名

【サタデーナイトダーツ】
※講師の都合により
現在休止中

【やさしい社交ダンス】
日時：5.12.26(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

【我らゆうゆう見守り隊】
～ふれあい食堂～
日時：12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。

【いこカフェ de シネマ】
日時：23日(日)10時～12時
参加費：無料 定員：20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：27日(木)13時～17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

<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。



3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	土	洋1 太極拳	レクダンス		16	日	洋1	休館		
		洋2 (は)体操	囲碁将棋				洋2			
		洋3					洋3			
2	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館	17	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	(あ)麻雀	
		洋2						洋2 (さ)体操	(仁)麻雀	
		洋3						洋3		
3	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	18	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン		
		洋2 (さ)体操	(仁)麻雀	(あ)麻雀			洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀		
		洋3					洋3 三線			
4	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン		19	水	茶室	おはやし		
		洋2 (チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋1	休館	気功	
		洋3					洋2		オレンジカフェ	
		茶室	おはやし				洋3			
5	水	洋1 エアロビクス	気功		20	木	洋1	(新)麻雀	休館	
		洋2 やさしい社交ダンス					洋2			
		洋3					洋3			
6	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀		21	金	洋1 (仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2 (仁)太極拳	コーラス				洋2	絵手紙		
		洋3					洋3			
7	金	洋1	ナツメロ	ハーモニカ	22	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			
8	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会		23	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				洋2 いこかFideシネマ			
		洋3					洋3			
9	日	洋1 輪投げ	吹矢	休館	24	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	
		洋2						洋2 (さ)体操		
		洋3						洋3		
10	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	25	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		
		洋3					洋3		OHANA食堂	
11	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操		26	水	洋1 エアロビクス	懐メロdeわくわく体操	夕べの集い~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	協働事業準備			洋3			
		茶室	おはやし							
12	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	27	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		
13	木	洋1 わがまち一番体操	(新)麻雀		28	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			
14	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	29	土	洋1 カラオケサロン	カラオケサロン		
		洋2	おとなのぬりえ				洋2			
		洋3					洋3			
15	土	洋1 吹矢	レクダンス		30	日	洋1	休館		
		洋2 (は)体操	囲碁将棋				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	月	洋1			
							洋2			
							洋3			

休館日のお知らせ <一日休館> 16日(日) 30日(日) <午前休館> 19日(水)