

2025年

11月号

発行



NPO法人

ウィッシュ・プロジェクト

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】



日時：1.8日(土) 10時半～12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

【健康吹矢無料体験】

誰でも楽しくできる腹式呼吸健康法

日時：2日(日)14時～16時
講師：山中 邦隼氏
参加費：無料(マウス100円)
定員：15名 ※体験は初回1回のみ



【デコパージュ】

日時：8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

【無理しない de ヨーガ】

日時：7.14日(金)
10時半～11時半
講師：金澤 誓子氏
参加費：600円 定員：8名
持物：バスタオル



【タベの集い～卓球】

今月はお休み

【いこカフェ de シネマ】

今月はお休み



【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

【やさしい社交ダンス】

日時：5.12(水)
10時半～12時
講師：東海林 千絵氏
参加費：各1,300円 定員：各8名
持物：上履またはバレエシューズ



【懐メロ de わくわく体操】

日時：12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
持物：上履、動きやすい服装

【おとなのぬりえ】

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

【ひなたぼっこの縁側】

話して、聴いて、心のひなたぼっこ
今月はお休み

【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決
今月はお休み



【サタデーナイトダーツ】

日時：1.8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)
(祝日はお休み)



【楽しい音楽教室】

今月はお休み



【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
※調理・片付けボランティア募集中！！

【OHANA食堂】～食糧配布～

日時：18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 子どもの遊び場有
(今月のみ日程変更)

【カラオケサロン】

日時：29日(土)9時半～16時半
※12時半～13時半は休憩
参加費：各400円 定員：各15名

【三療サービス】今月は11月9日(日)になります
お申込は11月1日(土)からです

<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～



11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 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋	サタデーナイトダーツ	16	日	洋1 洋2 洋3	休 館	
2	日	洋1 輪投げ 洋2 洋3	吹矢無料体験	休 館	17	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	カラオケ (仁)麻雀	
3	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	カラオケ (仁)麻雀	休 館	18	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 三線会 茶室	ピンポン (ヴ)麻雀 おはやし	OHANA食堂 OHANA食堂 OHANA食堂
4	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 茶室	ピンポン (ヴ)麻雀 おはやし		19	水	洋1 洋2 洋3	休 館	
5	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3	気 功		20	木	洋1 洋2 洋3	休 館	
6	木	洋1 (案)体操 洋2 (仁)太極拳 洋3	(新)麻雀 ケアマフの会	井草1・2丁目自治会 (あ)麻雀	21	金	洋1 洋2 洋3	休 館	
7	金	洋1 きずなサロンいぐさ 洋2 無理しないdeヨーガ 洋3	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ	22	土	洋1 洋2 洋3	休 館	
8	土	洋1 太極拳 洋2 (は)体操 洋3	(と)歌の会 デコパージュ	サタデーナイトダーツ	23	日	洋1 洋2 洋3	休 館	
9	日	洋1 輪投げ 洋2 三療サービス 洋3	吹 矢 三療サービス	休 館	24	月	洋1 洋2 洋3	休 館	
10	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀 (仁)太極拳	井草1・2丁目自治会	25	火	洋1 洋2 洋3 茶室	休 館	
11	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 茶室	手ぬぐい体操 (ヴ)麻雀 おはやし	協働事業準備	26	水	洋1 洋2 洋3	休 館	
12	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3 ふれあい食堂	懐メロdeわくわく体操 ふれあい食堂 ふれあい食堂	ふれあい食堂 ふれあい食堂 ふれあい食堂	27	木	洋1 洋2 洋3	休 館	
13	木	洋1 わがまち一番体操 洋2 洋3	(新)麻雀 (あ)麻雀		28	金	洋1 洋2 洋3	休 館	
14	金	洋1 フラダンス 洋2 無理しないdeヨーガ 洋3	ナツメロ おとなのぬりえ	ハーモニカ	29	土	洋1 カラオケサロン 洋2 (仁)役員会 洋3	カラオケサロン	
15	土	洋1 吹 矢 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋		30	日	洋1 洋2 洋3	吹 矢	休 館
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							洋1 洋2 洋3		

休館日のお知らせ

<一日休館> 16日(日) <工事休館> 19日(水)~28日(金)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

