

2026年



発行 NPO法人
ウイッシュ・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

【健康吹矢無料体験】

日時：1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：8名 ※体験は初回1回のみ

【囲碁将棋】



日時：7. 21日(土)13時～16時半

参加費：無料 定員：各10名

【井草ばやし練習教室】

日時：9. 23日(月)16時～18時

講師：八成ばやし連

参加費：無料 井草在住の方、大歓迎！

【無理しないdeヨーガ】

日時：13. 27日(金)

10時半～11時半



講師：金澤 誓子氏

参加費：各600円 定員：各8名

持物：バスタオル

【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 先着：各28名

【OHANA食堂】～食事会～

日時：24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

【スマホ、PC個別相談】

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：ご相談内容のご自分の機器

<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イッシュ・プロジェクト

～支え合う人の輪を広げ、共に考え方行動し、夢を実現させていく～

協働事業は
全て申込み制です。
定員になり次第締切

【やさしい社交ダンス】

日時：4. 11. 18(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

【太極拳】

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

【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：各500円 定員：各12名

※小学生各300円(初回のみ無料)

【懐メロdeわくわく体操】

日時：11日(水)13時半～14時半

講師：東海林 千絵氏

参加費：各500円 定員：各20名

持物：上履、動きやすい服装

【おとのぬりえ】

日時：13. 27日(金)14時～16時

参加費：各500円 定員：各10名 持物：色鉛筆

【デコパージュ】

日時：14. 28日(土)13時～16時

講師：山脇 良子氏 定員：各10名

参加費：各500円(別途 筆、仕上剤実費)

持物：はさみ、筆洗い容器・作品用の小物・絵や写真

【夕べの集い～卓球】

日時：25日(水)18時～20時半

参加費：300円 定員：10名 持物：上履き

【生前整理と家じまい】

日時：29日(日)13時～ 定員：10名

講師：戸田 里江氏 参加費：1000円



【オンリーワン手作り工作】

日時：8. 29日(日)11時～16時

講師：中居 秀機氏

参加費：2500円(初回一括納入)

定員：6名 持物：エプロン、鉛筆

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：11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！！

【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

【ひなたぼっこ縁側】

話して、聴いて、心のひなたぼっこ

日時：22日(日)13時半～15時半

参加費：各300円 定員：10名

【カラオケサロン】

日時：30日(金)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





3月井草館 活動のお知らせ

NPO法人
ヴィッシュ・プロジェクト

| | 部屋 | 午前 | 午後 | 夜間 | | 部屋 | 午前 | 午後 | 夜間 | |
|---|----|------------|-------------|------------|----|----|---------------|------------|------------|--|
| 1 日 | 洋1 | 輪投げ | 吹矢無料体験 | 休館 | 16 | 月 | 洋1 (ひ)ストレッチ | カラオケ | | |
| | 洋2 | | | | | | 洋2 さわやかクラブ | (仁)麻雀 | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 2 月 | 洋1 | (ひ)ストレッチ | カラオケ | 井草1・2丁目自治会 | 17 | 火 | 洋1 (仁)日舞 | ピンポン | | |
| | 洋2 | さわやかクラブ | (仁)麻雀 | | | | 洋2 (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 三線会 | | | |
| 3 火 | 洋1 | (仁)日舞 | ピンポン | | 18 | 水 | 茶室 | おはやし | | |
| | 洋2 | (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | | | | 洋1 やさしい社交ダンス | 気功 | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋2 | きずなサロンいぐさ | | |
| | 茶室 | | おはやし | | | | 洋3 | | | |
| 4 水 | 洋1 | エアロビクス | 気功 | | 19 | 木 | 洋1 | (新)麻雀 | 井草1・2丁目自治会 | |
| | 洋2 | やさしい社交ダンス | | | | | 洋2 | (あ)麻雀 | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 5 木 | 洋1 | (案)体操 | (新)麻雀 | (あ)麻雀 | 20 | 金 | 洋1 | (仁)役員会 | ナツメロ | |
| | 洋2 | (仁)太極拳 | ケアマフの会 | | | | 洋2 | | 絵手紙 | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 6 金 | 洋1 | | ナツメロ | ハーモニカ | 21 | 土 | 洋1 | レクダンス | | |
| | 洋2 | | 絵手紙 | | | | 洋2 | (は)体操 | 囲碁将棋 | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | 協働事業準備 | |
| 7 土 | 洋1 | 太極拳 | レクダンス | サタデーナイトダーツ | 22 | 日 | 洋1 | いこかわideシネマ | 吹矢 | |
| | 洋2 | (は)体操 | 囲碁将棋 | | | | 洋2 | いこかわideシネマ | 縁側 | |
| | 洋3 | | | | | | 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 | 手作り工作 | 手作り工作 | | | | 洋2 さわやかクラブ | 井草ばやし | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 9 月 | 洋1 | (ひ)ストレッチ | (仁)麻雀 | | 24 | 火 | 洋1 (仁)日舞 | (ど)歌の会 | OHANA食堂 | |
| | 洋2 | さわやかクラブ | 井草ばやし | | | | 洋2 (チ)ストレッチ | (ヴ)麻雀 | OHANA食堂 | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | OHANA食堂 | |
| 10 火 | 洋1 | (仁)日舞 | 手ぬぐい体操 | | 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 | | タペの集い～卓球 | |
| | 洋3 | | | 協働事業準備 | | | 洋2 | | 行政使用準備 | |
| | 茶室 | | おはやし | | | | 洋3 | | | |
| 11 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 | 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 | ふれあい食堂 | 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 | (あ)麻雀 | | | | 洋2 無理しないdeヨーガ | おとのぬりえ | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 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 | 無理しないdeヨーガ | おとのぬりえ | | | | 洋2 | | デコパージュ | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 14 土 | 洋1 | 楽しい音楽教室 | (と)歌の会 | サタデーナイトダーツ | 29 | 日 | 洋1 吹矢 | 生前整理 | | |
| | 洋2 | (は)体操 | デコパージュ | | | | 洋2 手作り工作 | 手作り工作 | | |
| | 洋3 | | | | | | 洋3 | | | |
| 15 日 | 洋1 | | 休館 | | 30 | 月 | 洋1 カラオケサロン | カラオケサロン | | |
| | 洋2 | | | | | | 洋2 | (仁)麻雀 | | |
| | 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 | 火 | 洋1 | | | |
| | | | | | | | 洋2 | | 行政使用準備 | |
| | | | | | | | 洋3 | | | |

休館日のお知らせ

<一日休館> 15日(日)

<午前休館> 19日(木)

ゆうゆう井草館 杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

3月号

