

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

【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

【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

【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



【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

【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

【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



【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



【サタデーナイトダーツ】

2025 年 9 月まで休講



【やさしい社交ダンス】

日時：9. 23（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：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。



【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

【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

【カラオケサロン】

日時：29 日（火）

【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



<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。



4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	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	行政使用準備			洋2	きずなサロンいぐさ		
		洋3						洋3			
		茶室		おはやし				茶室			
2	水	洋1	エアロビクス	気 功		17	木	洋1	休 館	(新)麻雀	井草1・2丁目自治会
		洋2	三療サービス	三療サービス				洋2			
		洋3						洋3			
3	木	洋1	(案)体操	(新)麻雀		18	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			
4	金	洋1		ナツメロ	ハーモニカ	19	土	洋1			
		洋2		絵手紙				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						洋3			
6	日	洋1	輪投げ	吹 矢	休 館	21	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			
7	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	井草1・2丁目自治会	22	火	洋1	(仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂
		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		OHANA食堂	OHANA食堂
8	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操		23	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	懐メロdeわくわく体操	タペの集い～卓球
		洋3		協働事業準備	協働事業準備			洋2	やさしい社交ダンス		行政使用準備
		茶室		おはやし				洋3			
9	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	24	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	
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	ハーモニカ	26	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備
		洋2		おとなのぬりえ				洋2	(は)体操	デコパージュ	
		洋3						洋3			
12	土	洋1	楽しい音楽教室	(と)歌の会		27	日	洋1	いこかideシネマ	吹 矢	休 館
		洋2	(は)体操	デコパージュ				洋2	いこかideシネマ		
		洋3						洋3			
13	日	洋1	輪投げ	吹 矢	休 館	28	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			
14	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	29	火	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン	休 館
		洋2	(さ)体操		洋2						
		洋3			洋3						
15	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン		30	水	洋1		気 功	
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2			
		洋3	三 線					洋3			
		茶室		おはやし				茶室			
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> 20 日(日) <午前休館> 17 日(木)