

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：3.17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：7.14.28(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

【デコパージュ】

日時：10.24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

【スマホタブレットPC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決

日時：22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

【OHANA食堂】

～食材配布～

日時：27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

【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！

日時：3日(土) 10時半～12時

24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

【おとなのぬりえ】

日時：9.23日(金)14時～16時

参加費：500円 定員：10名

持物：色鉛筆持参

【スマホサロン】



～みんなで学び、教えあい～

日時：14日(水) 13時～15時

参加費：300円 定員：5名

※5月で終了となります。

【懐メロ de わくわく体操】

日時：14.28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

【いこカフェ de シネマ】

日時：25日(日)10時～12時

参加費：無料 定員：20名

【夕べの集い～卓球】

日時：28日(水)18時～20時半

参加費：300円 定員：10名

【吹矢無料体験】

～誰でも楽しくできる

腹式呼吸健康法～

日時：4日(日) 毎月第1日曜日

13時～16時

参加費：無料 定員：15名

【楽しい音楽教室】

日時：10.24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

【我らゆうゆう見守り隊】

～ふれあい食堂～

日時：14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。

【居場所を考える】

日時：25日(日)14時～16時

参加費：無料 定員：10名

【カラオケサロン】

日時：30日(金)

【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】

9月まで休講

<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。



5月井草館 活動のお知らせ

NPO法人
ウィッシュ・プロジェクト

	部屋	午前	午後	夜間		部屋	午前	午後	夜間
1	木	洋1 (案)体操 洋2 (仁)太極拳 洋3	(新)麻雀 ケアマフの会		16	金	洋1 (仁)役員会 洋2 洋3	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ
2	金	洋1 洋2 洋3	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ	17	土	洋1 吹矢 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋	
3	土	洋1 太極拳 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋	休 館	18	日	洋1 洋2 洋3	休 館	
4	日	洋1 輪投げ 洋2 洋3	吹矢無料体験	休 館	19	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	カラオケ (仁)麻雀	(あ)麻雀
5	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	20	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 三線 茶室	ピンポン (ヴ)麻雀 おはやし	
6	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	休 館	21	水	洋1 洋2 洋3	気 功 きずなサロンいぐさ	行政使用準備
7	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3	気 功		22	木	洋1 わがまち一番体操 洋2 三療サービス 洋3	(新)麻雀 三療サービス PC教室	
8	木	洋1 わがまち一番体操 洋2 (仁)太極拳 洋3	(新)麻雀 (あ)麻雀		23	金	洋1 フラダンス 洋2 洋3	ナツメロ おとなのめりえ	ハーモニカ
9	金	洋1 フラダンス 洋2 洋3	ナツメロ おとなのめりえ	ハーモニカ	24	土	洋1 楽しい音楽教室 洋2 (は)体操 洋3	太極拳 デコパージュ	協働事業準備
10	土	洋1 楽しい音楽教室 洋2 (は)体操 洋3	(と)歌の会 デコパージュ		25	日	洋1 いこかideシネマ 洋2 いこかideシネマ 洋3	吹 矢 居場所を考える	休 館
11	日	洋1 輪投げ 洋2 洋3	吹 矢	休 館	26	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀	(あ)麻雀
12	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀 井草1・2丁目自治会	(あ)麻雀	27	火	洋1 (仁)日舞 洋2 (チ)ストレッチ 洋3 茶室	(と)歌の会 (ヴ)麻雀 OHANA食堂 おはやし	OHANA食堂
13	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 協働事業準備		28	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3	懐メロdeわくわく体操	タベの集い〜卓球
14	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 スマホサロン ふれあい食堂	ふれあい食堂	29	木	洋1 洋2 洋3		協働事業準備
15	木	洋1 洋2 休 館 洋3	(新)麻雀 (あ)麻雀	井草1・2丁目自治会	30	金	洋1 カラオケサロン 洋2 洋3	カラオケサロン	
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	土	洋1 洋2 洋3		

休館日のお知らせ <午前休館> 15日(木) <一日休館> 18日(日)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

