

2025年

12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：6日(土) 10時半～12時
27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

【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：7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

【我らゆうゆう見守り隊】 ～ふれあい食堂～

日時：10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！！

【楽しい音楽教室】

日時：13.27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：28名

【タベの集い～卓球】

日時：24日(水) 18時～20時半
参加費：300円 定員：10名
（祝日はお休み）

【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：6.20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：10.24(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

【無理しない de ヨーガ】

日時：12.26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



【デコパージュ】

日時：13.27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：25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

【サタデーナイトダーツ】

日時：6.13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）



【懐メロ de わくわく体操】

日時：10.24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：12.26日(金) 14時～16時
参加費：500円 定員：10名
持物：色鉛筆

【OHANA食堂】～食糧配布～

日時：23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

【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

【カラオケサロン】

今月はお休み



<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～



12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	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3 (仁)役員会	カラオケ (仁)麻雀	井草1・2丁目自治会	16	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	
2	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	行政使用準備	17	水	洋1 洋2 洋3	気 功 きずなサロンいぐさ	
3	水	洋1 エアロビクス 洋2 三療サービス 洋3	気 功 三療サービス		18	木	洋1 洋2 洋3	休 館	
4	木	洋1 (案)体操 洋2 (仁)太極拳 洋3	(新)麻雀 ケアマフの会	(あ)麻雀 井草1・2丁目自治会	19	金	洋1 (仁)役員会 洋2 WP 洋3	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ
5	金	洋1 洋2 洋3	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ	20	土	洋1 抽選会 洋2 (は)体操 洋3	レクダンス 囲碁将棋	
6	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	21	日	洋1 洋2 洋3	休 館	
7	日	洋1 輪投げ 洋2 洋3	吹矢無料体験	休 館	22	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀	
8	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	(仁)麻雀 WP		23	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 おはやし	OHANA食堂 OHANA食堂 OHANA食堂
9	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	24	水	洋1 エアロビクス 洋2 やさしい社交ダンス 洋3 茶室	懐メロdeわくわく体操 タペの集い～卓球	行政使用準備
10	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	25	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	(あ)麻雀
11	木	洋1 わがまち一番体操 洋2 (仁)太極拳 洋3 WP	(新)麻雀 (あ)麻雀		26	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 おとなのめりえ	ハーモニカ
12	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 おとなのめりえ	ハーモニカ	27	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	
13	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	サタデーナイトダーツ	28	日	洋1 洋2 洋3	休 館	
14	日	洋1 輪投げ 洋2 洋3	吹 矢	休 館	29	月	洋1 洋2 洋3	休 館	
15	月	洋1 (ひ)ストレッチ 洋2 (さ)体操 洋3	カラオケ (仁)麻雀		30	火	洋1 洋2 洋3	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					31	水	洋1 洋2 洋3	休 館	

休館日のお知らせ

<一日休館> 18日(木)・21日(日) <年末年始休館> 12/28(日)～1/4(日)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672

12月号