

2026年



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

【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：9.23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



【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

【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 先着：28名



【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

【サタデーナイトダーツ】

日時：10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：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

持物：上履、動きやすい服装



【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
※調理・片付けボランティア募集中！！

【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！



日時：17日(土)

13時～16時半

参加費：無料 定員：各12名

【スマホ、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：ご相談内容のご自分の機器



【健康吹矢無料体験】

誰でも楽しくできる腹式呼吸健康法

今月はお休み



【太極拳】



日時：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

【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



【タベの集い～卓球】

日時：28日(水) 18時～20時半

参加費：300円 定員：10名

(祝日はお休み)

【OHANA食堂】～食糧配布～

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 子どもの遊び場有

【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



<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～



1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	木	洋1 洋2 洋3	休 館			16	金	洋1 洋2 洋3	(仁)役員会 WP	ナツメロ 絵手紙	ハーモニカ
2	金	洋1 洋2 洋3	休 館			17	土	洋1 洋2 洋3	吹 矢 (は)体操	レクダンス 囲碁将棋	
3	土	洋1 洋2 洋3	休 館			18	日	洋1 洋2 洋3	休 館		
4	日	洋1 洋2 洋3	休 館			19	月	洋1 洋2 洋3	(ひ)ストレッチ さわやかクラブ	カラオケ (仁)麻雀	
5	月	洋1 洋2 洋3	(ひ)ストレッチ さわやかクラブ	カラオケ (仁)麻雀		20	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ 三線会	ピンポン (ヴ)麻雀	
6	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ	ピンポン (ヴ)麻雀		21	水	洋1 洋2 洋3	地域との交流会 地域との交流会 地域との交流会	おはやし きずなサロンいぐさ	行政使用準備
7	水	洋1 洋2 洋3	エアロビクス やさしい社交ダンス	気 功		22	木	洋1 洋2 洋3	わがまち一番体操 三療サービス	(新)麻雀 三療サービス	(あ)麻雀
8	木	洋1 洋2 洋3	わがまち一番体操 (仁)太極拳 WP	(新)麻雀 (あ)麻雀		23	金	洋1 洋2 洋3	フラダンス 無理しないdeヨーガ	ナツメロ おとなのぬりえ	ハーモニカ
9	金	洋1 洋2 洋3	フラダンス 無理しないdeヨーガ	ナツメロ おとなのぬりえ	ハーモニカ	24	土	洋1 洋2 洋3	楽しい音楽教室 (は)体操	太極拳 デコパージュ	協働事業準備
10	土	洋1 洋2 洋3	楽しい音楽教室 (は)体操	(と)歌の会 デコパージュ	サタデーナイトダーツ	25	日	洋1 洋2 洋3	いこカフェシネマ いこカフェシネマ	吹 矢 縁側	休 館
11	日	洋1 洋2 洋3	輪投げ	吹 矢	休 館	26	月	洋1 洋2 洋3	(ひ)ストレッチ さわやかクラブ	(仁)麻雀	
12	月	洋1 洋2 洋3	(ひ)ストレッチ さわやかクラブ	(仁)麻雀		27	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ	(と)歌の会 (ヴ)麻雀	OHANA食堂 OHANA食堂 OHANA食堂
13	火	洋1 洋2 洋3 茶室	(仁)日舞 (チ)ストレッチ	手ぬぐい体操 (ヴ)麻雀		28	水	洋1 洋2 洋3	エアロビクス やさしい社交ダンス	懐メロdeわくわく体操	タベの集い～卓球
14	水	洋1 洋2 洋3	エアロビクス やさしい社交ダンス 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	29	木	洋1 洋2 洋3	(仁)太極拳		協働事業準備
15	木	洋1 洋2 洋3	休 館	(新)麻雀 (あ)麻雀	井草1・2丁目自治会	30	金	洋1 洋2 洋3	カラオケサロン	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

<年始休館> 1/4(日)まで <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

1月号

