

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）

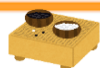
協働事業への参加は、若い方から高齢者の方まで年齢は関係ありません。
また、井草館だより掲載の会場は、すべて「ゆうゆう井草館」になります。
申込締切の記載がないものは前日17時迄。参加費は全て税込価格

協働事業は
全て申込み制です。
定員になり次第締切

【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：八成はやし連
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】～食糧配布～

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



【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



【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

【おとなのぬりえ】

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

【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

【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

【ひなたぼっこの縁側】

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



<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～



3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	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 休 館	(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	休 館
		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	協働事業準備
		洋3					洋3		
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Fideシネマ	吹 矢	休 館
		洋2 (は)体操	囲碁将棋				洋2 いこかFide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	(と)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		タベの集い〜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	おとなのめりえ	
		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	おとなのめりえ				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		
					31	火	洋1		行政使用準備
							洋2		
							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

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

