

2026年

4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：4日(土) 10時半～12時
25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】

日時：5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：10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：8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！！



【デコパージュ】

日時：11.25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、筆を洗う水入れ
作品用の小物・好きな絵や写真

【いこカフェ de シネマ】



日時：26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：26日(日) 13時半～15時半
参加費：各300円 定員：10名

【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！
日時：4.18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：8.22(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：10.24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：11.25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



【夕べの集い～卓球】

日時：22日(水) 18時～20時半
参加費：300円 定員：10名
持物：上履（祝日はお休み）

【OHANA食堂】～食糧配布～

日時：28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
定員：30世帯 ※事前申込制

【サタデーナイトダーツ】

日時：4.11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）
（祝日はお休み）



【懐メロ de わくわく体操】

日時：8.22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：10.24日(金) 14時～16時
参加費：各500円 定員：各10名
持物：色鉛筆

【井草ばやし練習教室】

日時：13.27日(月) 16時～18時
講師：八成はやし連 定員：10名
井草在住の方、大歓迎！

【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：23日(木) 13時～18時
講師：篠 辰平氏 定員：5名
参加費：1,000円/1時間
持物：ご相談内容のご自分の機器



【カラオケサロン】

日時：29日(水) 9時半～16時
※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～



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

休館日のお知らせ

<午前休館> 16日(木)

<一日休館> 19日(日)

ゆうゆう井草館

杉並区井草2-15-15
TEL 03-3390-9672



4月号