

# 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！！

### 【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）


### 【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：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：8.15.22(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

### 【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



### 【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


### 【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

### 【OHANA食堂】～食材頒布～

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  
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


### 【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


### 【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！  
(祝日のみ 14時半～16時半)

### 【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

### 【カラオケサロン】

日時：29日(水) 9時半～16時半  
※12時半～13時半は休憩   
参加費：400円  
定員：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～



# 7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	井草1・2丁目自治会
		洋2					洋2		(あ)麻雀	
		洋3					洋3			
2	木	洋1	(案)体操	(新)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	(仁)役員会	絵手紙	
		洋3					洋3	WP		
3	金	洋1		ナツメロ	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	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	20	月	洋1	(ひ)ストレッチ	カラオケ	休館
		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	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	(子)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	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2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋2	やさしい社交ダンス		行政使用準備
		洋3					洋3			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	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			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			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	おとなのぬりえ	
		洋3	WP				洋3			
10	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	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	おとなのぬりえ			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	26	日	洋1	いこカフェシネマ	吹矢	休館
		洋2	(は)体操	デコパージュ			洋2	いこカフェシネマ	縁側	
		洋3					洋3			
12	日	洋1	輪投げ	吹矢	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	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂
		茶室		井草ばやし			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	
		洋2	(子)ストレッチ	(ヴ)麻雀			洋2			
		洋3					洋3			
15	水	洋1	やさしい社交ダンス	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						31	金	洋1		
洋2			洋2							
洋3			洋3							

休館日のお知らせ

<午前休館> 16日(木)

<一日休館> 19日(日)