

# 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

### 【コミュニケーション 傾聴講座全4回】

～苦手な会話が楽しくなる～  
日時：12/1(日)  
13時30分～15時  
講師：岡本二美代氏 参加費：500円

### 【やさしい社交ダンス】

日時：11.25日(水)  
10時半～12時  
講師：東海林 千絵氏  
参加費：各1,300円 定員：各5名  
持物：上履またはバレエシューズ



### 【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。



### 【デコパージュ】

日時：14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



### 【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



### 【太極拳】

どなたでも！！気軽にできる！  
日時：7日(土) 10時半～12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

### 【懐メロdeわくわく体操】

日時：11.25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

### 【おとなのぬりえ】

日時：13.27日(金)14時～16時  
参加費：500円 定員：10名  
持物：色鉛筆持参

### 【オレンジカフェ】

～きずなサロンいぐさ～  
日時：18日(水)14時～15時半  
参加費：無料 定員：各10名

### 【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



### 【スマホ、PC個別相談】

パソコンなどのお困りごと解決  
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：ご相談内容のお持ちの機器



### 【サタデーナイトダーツ】

※講師の都合により  
現在休止中



### 【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！  
日時：7.21日(土)  
13時～16時半  
参加費：無料 定員：各12名



### 【スマホサロン】

～みんなで学び、教えあい～  
日時：11日(水) 13時～15時  
参加費：300円 定員：5名



### 【楽しい音楽教室】

日時：14日(土)11時～12時半  
ピアノ有賀 美佐子氏  
コーディネーター 中川 洋子氏  
参加費：各500円 定員：各20名



### 【OHANA食堂】

～食材配布～  
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

### 【カラオケサロン】

※12月はお休みです



<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 **ウイッシュ・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～

生きづらさを抱えた方たちが、自分らしく生きていただくために、カウンセリング、セミナー、居場所を通して  
ひきこもり支援を行っています。

# 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	日	洋1 輪投げ	吹 矢	休 館	16	月	洋1 (ひ)ストレッチ	カラオケ	(あ)麻雀	
		洋2	コミュニケーション傾聴講座			洋2 (さ)体操	(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)体操	(仁)麻雀	(あ)麻雀		洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀			
		洋3				洋3 三 線				
3	火	洋1 (仁)日舞	ピンポン	行政使用準備	18	水	茶室	おはやし		
		洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀			洋1	気 功			
		洋3				洋2	オレンジカフェ			
		茶室	おはやし			洋3				
4	水	洋1 エアロビクス	気 功	19	木	洋1	休 館			
		洋2 三療サービス	三療サービス		洋2					
		洋3			洋3					
5	木	洋1 (案)体操	(新)麻雀	20	金	洋1 (仁)役員会	ナツメロ	ハーモニカ		
		洋2 (仁)太極拳	コーラス		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	協働事業準備	
		洋2	絵手紙	洋2 (は)体操		囲碁将棋				
		洋3		洋3						
7	土	洋1 太極拳	レクダンス	目的外使用	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				
		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	(あ)麻雀	
		洋2				洋2 (さ)体操				
		洋3				洋3				
9	月	洋1 (ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	(あ)麻雀	24	火	洋1 (仁)日舞	(と)歌の会	OHANA食堂	
		洋2 (さ)体操				洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)麻雀			
		洋3				洋3		OHANA食堂		
10	火	洋1 (仁)日舞	手ぬぐい体操	協働事業準備	25	水	茶室	おはやし		
		洋2 (チ)ストレッチ	(ウ)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				洋2 やさしい社交ダンス		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	スマホサロン	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	井草1・2丁目自治会	27	金	洋1 フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ	
		洋2 (仁)太極拳	コーラス	洋2		おとなのぬりえ				
		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	休 館		
		洋2	おとなのぬりえ	洋2						
		洋3		洋3						
14	土	洋1 楽しい音楽教室	(と)歌の会	29	日	洋1	休 館			
		洋2 (は)体操	デコパージュ		洋2					
		洋3			洋3					
15	日	洋1	休 館			30	月	休 館		
		洋2			洋2					
		洋3			洋3					
背景が黒は協働事業 日程などの変更の予定がありますので、受付でご確認ください					31	火	洋1	休 館		
						洋2				
						洋3				

休館日のお知らせ <一日休館> 15日(日) 19日(木) <年末年始休館> 28日(土)~2025年1月4日