

2026年

10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：3日(土) 10時半～12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

【老後の備えと準備】

日時：4日(日) 13時半～15時半
講師：石神 正義氏・矢島 久美子氏
参加費：1000円 定員：10名

【おとなのぬりえ】

日時：9.23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：12日(月) 14時半～16時半
26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！

【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：25日(日) 13時半～15時半
参加費：300円 定員：10名

【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

【カラオケサロン】

日時：29日(木) 9時半～16時半
※12時半～13時半は休憩
参加費：400円
定員：15名



【囲碁将棋】

脳の活性化に役立ちます！
日時：3.17日(土)
13時～16時半
参加費：無料 定員：各12名



【健康吹矢無料体験】

日時：4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

【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：各28名



【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！！

【OHANA食堂】～食材配布～

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
定員：30世帯 ※事前申込制
※子供の遊び場あり

【サタデーナイトダーツ】

日時：10.17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)



【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：各600円 定員：各8名
持物：バスタオル



【デコパージュ】

日時：10.24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：22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



【夕べの集い～卓球】

日時：28日(水) 18時～20時半
参加費：300円(小・中学生150円)
定員：10名 持物：上履



【懐メロ de わくわく体操】

【やさしい社交ダンス】

しばらくお休みになります

<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～



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

休館日のお知らせ

<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

10月号

