2026年
11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

【老後の備えと準備】
日時：1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

【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

【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！！

【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】～食材配布～
日時：24日(火)　毎月第4火曜日
　　17時30分～19時
連携：㈱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

【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

【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:10名　※体験は初回1回のみ

【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)
(祝日はお休み)

【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

【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
持物:上履　(祝日はお休み)

【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
今月はお休みです

【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

【井草ばやし練習教室】
日時：9日(月)16時～18時
　　23日(月)14時半～16時半
講師：八成はやし連　定員:10名
井草在住の方、大歓迎！

【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

【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:300円　定員:10名

【カラオケサロン】
日時：29日(日)9時半～16時半
※12時半～13時半は休憩
参加費:４００円
定員:15名

井荻駅近くの「みんなのおうちたっぷ」でお子様向けのイベントを実施。詳しくはチラシをご覧ください

＜問い合せ先＞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～

11月井草館 活動のお知らせ

NPO法人 ウィッシュ・プロジェクト

		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		老後の備え				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				洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	
		洋3						洋3			
3	火	洋1	(仁)日舞	ピンポン	休　館	18	水	洋1		気　功	
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋2		きずなサロンいぐさ	
		洋3						洋3		きずなサロンいぐさ	
4	水	洋1	エアロビクス	気　功		19	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			
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	ケアマフの会				洋2	WP	絵手紙	
		洋3		(あ)麻雀				洋3			
		茶室		(あ)麻雀		21	土	洋1	吹　矢	レクダンス	協働事業準備
6	金	洋1		ナツメロ	ハーモニカ			洋2	(は)体操	囲碁将棋	
		洋2						洋3			
		洋3				22	日	洋1	いこカフェdeシネマ	吹　矢	休　館
7	土	洋1	太極拳	レクダンス	サタデーナイトダーツ			洋2	いこカフェdeシネマ	縁 側	
		洋2	(は)体操	囲碁将棋				洋3			
		洋3				23	月	洋1	(ひ)ストレッチ	(仁)麻雀	休　館
8	日	洋1	輪投げ	吹　矢	休　館			洋2	(さ)体操	井草ばやし練習教室	
		洋2						洋3			
		洋3						茶室		井草ばやし練習教室	
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)体操	井草ばやし練習教室				洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀	OHANA食堂
		洋3						洋3		OHANA食堂	OHANA食堂
		茶室		井草ばやし練習教室		25	水	洋1	エアロビクス		タペの集い～卓球
10	火	洋1	(仁)日舞	手ぬぐい体操				洋2			行政使用準備
		洋2	(チ)ストレッチ	(ヴ)麻雀				洋3			行政使用準備
		洋3			協働事業準備	26	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀	
11	水	洋1	エアロビクス		ふれあい食堂			洋2	三療サービス	三療サービス	
		洋2		ふれあい食堂	ふれあい食堂			洋3	WP		
		洋3	ふれあい食堂	ふれあい食堂	ふれあい食堂	27	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ
12	木	洋1	わがまち一番体操	(新)麻雀				洋2	無理しないdeヨーガ	おとなのぬりえ	
		洋2	(仁)太極拳	(あ)麻雀				洋3			
		洋3	WP			28	土	洋1	楽しい音楽教室	太極拳	協働事業準備
13	金	洋1	フラダンス	ナツメロ	ハーモニカ			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				29	日	洋1	カラオケサロン	カラオケサロン	休　館
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			洋2			
		洋2	(は)体操	デコパージュ				洋3			
		洋3				30	月	洋1		(仁)麻雀	
15	日	洋1	休　館					洋2			
		洋2						洋3			
		洋3						洋1			
								洋2			
								洋3			
								茶室			

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(木)

ゆうゆう井草館　杉並区井草2－15－15　TEL03－3390－9672

11月号