

おすすめ協働事業

ゆうゆう高円寺東館

# 季節に 優しい 健康体操

椅子を使ってゆっくりと  
呼吸とストレッチで  
心地よい伸びを味わいましょう。



しりげよう!  
ご近所  
で  
ほっこり  
まちの最近な  
まえあい

5/3 金

13:30

～

14:30

講師：中樞めぐみ

ヨガまるスタジオ高円寺代表

毎月第一金曜日



## 人生 100 年時代を元気に健康で！

**場 所** ゆうゆう高円寺東館 洋室 1

**参加費** 500円 **募集人数** 15名

**持ち物** 飲み物、上履き又はスリッパ、  
動きやすい服装でお越し下さい

### ●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

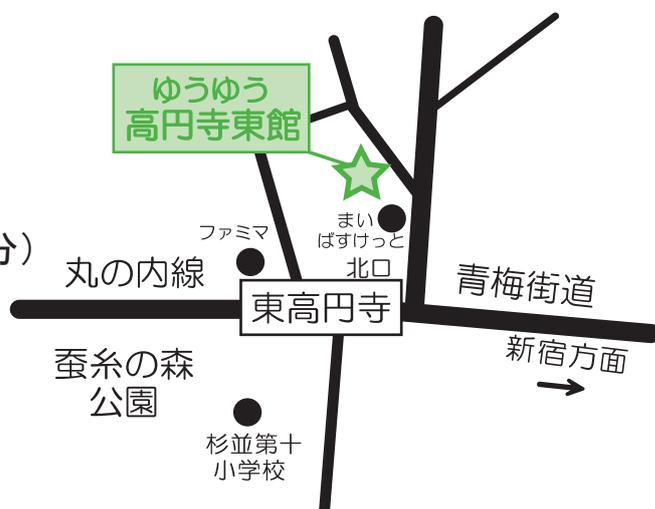
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

Mail:k-ouendan@jcom.home.ne.jp

平日 午前9:00～午後9:00

日・祝 午前9:00～午後5:00

休館日 毎月第3日曜日、  
毎月第3木曜日午前中  
年末年始



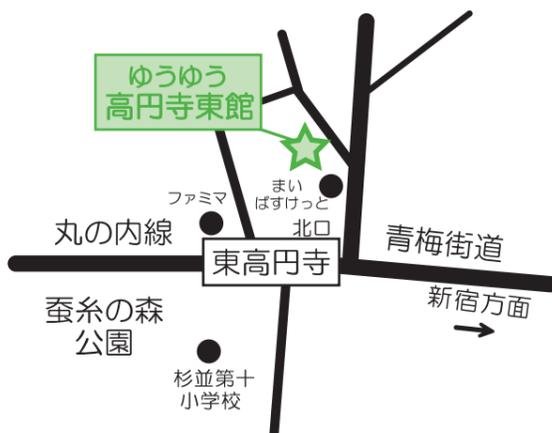
# 5月の協働事業

月	水	木	金	土	日
<b>楽しい編み物</b>	<b>紅茶の世界を知ろう!</b>		<b>季節に優しい健康体操</b>	<b>音楽聴き比べ</b>	<b>日曜児童パステル和アート教室</b>
第1・3月曜	第1水曜・洋室1		第1金曜・洋室1	第1土曜・洋室1	第1日曜・多目
10時～11時半	18時半～20時		13時半～14時半	13時～15時半	10時～12時
5月6日・20日	5月1日		5月3日	5月4日	5月5日
大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費	500円 別途材料費		500円	500円	1000円 材料費込
新崎 優子	かまづか みゆき		中楯 めぐみ	大西 進	戸塚 薫
いつでもどこでも出来る手芸。ほんの少しの空き時間で息抜きを。	紅茶と焼き菓子で楽しくティータイム。おいしい紅茶の淹れ方と知識。		椅子に座ってゆっくり呼吸とストレッチで心地よい伸びを味わいましょう。	音楽を聴き比べ、楽しい時間を過ごしましょう♪	チョークのような素材のパステルをパウダー状にして指で描くアートです。
<b>ゆうゆう茶道</b>	<b>SKO グリーンサポート</b>	<b>手仕事サロン</b>	<b>華やかいけばな</b>	<b>介護者お悩み相談室</b>	<b>マンスリー親子アート</b>
第1・3月曜・洋室1	第1月曜・多目	第3水曜・洋室1	第3金曜・洋室1	第2土曜・多目	第2・4日曜・多目
13時～16時	13時～15時	13時～15時半	13時半～15時	13時～16時	10時～12時
5月6日・20日	5月6日	5月15日	5月17日	5月11日	5月12日・26日
1500円 (薄茶)	200円	無料	大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費	無料	400円 別途材料費
矢作 宗幸 他	北原 理良子	なし	宇田川 幸香	多数	多数
お抹茶とお菓子を楽しむひとときを!	大切な方を亡くされた方への心のケアをする居場所です。	おしゃべりをしながら、作品づくり! 癌患者さんへ贈る帽子を作っています。	季節感あふれる花たちを、心を穏やかにして活かしてみませんか。	※要予約定員3～5名	毎月様々なジャンルのアーティストが来て、楽しく魅力的なアート体験を!
<b>健康と絵画</b>	<b>大西進の音楽探訪</b>	<b>やさしい生活 ヨーガ</b>	<b>うきうき♥ バランスボール</b>	<b>土曜2時のロードショー</b>	<b>アンサンブル&amp;歌</b>
第2月曜・洋室1	第2月曜・洋室1	第1・3木曜・洋室1	第4金曜・洋室1	第3土曜・洋室1	第1日曜・洋室1
10時～11時半	13時～15時半	13時半～15時	13時半～15時	14時～17時	10時～11時半
5月13日	5月13日	5月2日・16日	5月24日	5月18日	5月5日
大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費	500円	500円	700円	無料	500円
マスダ マサミ	大西 進	中村 直江	澤田 由佳	演目は館内掲示	RUF19
「がんばらない事をがんばる!」をテーマにした柔らかい絵画教室です。	クラシックの音楽を映像とともに楽しみます。	良質の血液を全身に循環させ、体をリフレッシュ!	インストラクターが丁寧にサポート。弾んで楽しく体幹を整えましょう!	毎月内容が変わります。詳しい内容は、お問合せ下さい。	ギターアンサンブルを聴いたり、懐かしい歌を皆で歌って楽しみましょう。
<b>健康空手</b>	<b>気ままに茶話会</b>	<b>協働事業はどなたでも自由にご参加出来ます!</b>		<b>土曜の夜のデッサン</b>	<b>ラフターヨガ</b>
第4月曜・洋室1	第4月曜・洋室1	<p>★ゆうゆう高円寺東館協働事業は、長寿応援ポイント事業活動に参加しています。</p> <p>★協働事業のポイントカードを発行します。</p>		第4土曜・洋室1	第4土曜・洋室1
10時～11時半	13時～15時			18時～19時半	10時～11時半
5月27日	5月27日			5月25日	5月25日
500円	無料			800円	500円
西村 和夫	河原 拓巳			河原 拓巳	田中 由理子
体を使って気持ち良く汗をかきましょう。	お茶を飲みながら気ままにお話しませんか!			初心者でも気軽にアート。静物画をメインにした鉛筆デッサンです。	ラフターヨガで、心も体も元気になろう!
				<b>かんたんパソコン教室</b>	<b>運営</b>
				第1・3土曜・多目	NPO法人
				10時～11時半	杉並区介護者応援団
				5月4日・18日	電話 03-6768-1322
				1000円	携帯 070-5360-3763
				金成 潤	杉並区浜田山 2-13-1
				初心者でも出来るワード、エクセル講座	Mail: s_kaigosha_ouendan@jcom.home.ne.jp

お問合せ先・ご予約  
**ゆうゆう高円寺東館**  
 TEL03-3315-1816  
 Mail:k-ouendan@jcom.home.ne.jp

杉並区高円寺南 1-7-22  
 (丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)  
 平日 午前9:00～午後9:00  
 日・祝 午前9:00～午後5:00  
 休館日 毎月第3日曜日、毎月第3木曜日午前中  
 年末年始、6月・12月第3木曜日

## ゆうゆう高円寺東館地図



第1・3土曜・多目  
 10時～11時半  
 5月4日・18日  
 1000円  
 金成 潤  
 初心者でも出来るワード、エクセル講座

**運営**  
 NPO法人  
 杉並区介護者応援団  
 電話 03-6768-1322  
 携帯 070-5360-3763  
 杉並区浜田山 2-13-1  
 Mail: s\_kaigosha\_ouendan@jcom.home.ne.jp

令和6年5月 ゆうゆう高円寺東館 使用予定表

※和室は個人利用のみです。  
※空枠・一般利用(目的外使用)は記載していません。

令和6年4月10日作成

	月			火			水			木			金			土			日					
	洋室1	洋室2	多目的	洋室1	洋室2	多目的	洋室1	洋室2	多目的	洋室1	洋室2	多目的	洋室1	洋室2	多目的	洋室1	洋室2	多目的	洋室1	洋室2	多目的			
							5月1日			5月2日			5月3日			5月4日			5月5日					
午前 9:00 ~ 12:00										明和輪投	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	寿輪投げ	明和英会話		寿総会			明朗社交ダンス	明和着付	かんたんパソコン教室	アンサンブル&歌	協働事業 控室	パステル教室
午後1										運営会議	明朗ダーツ&歌唱		やさしい生活 ヨーガ	浩技会将棋	スケッチの会	季節に優しい健康体操	娯楽会 囲碁		音楽聴き比べ		明人会 囲碁	ゆうゆうスタークラブ	ゆうゆうスタークラブ	ゆうゆうスタークラブ
夜間 6:00 ~ 9:00										紅茶の世界		協働事業 準備												
	5月6日			5月7日			5月8日			5月9日			5月10日			5月11日			5月12日					
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	明和歌唱		わが町一番体操	スイング社交ダンス		寿輪踊り	ゆったりヨガ	明和ダーツ	ハーモニーマイツ	明和英会話		明朗輪投	寿コーラス		日本総合太極拳		チャレンジ太極拳	忍会カラオケ	マンスリー親子アート				
午後1	茶道	さくら会	SKO グリーフサポート	趣楽会音楽	翠謡会謡曲		白梅会体操	明朗カラオケ	明人会囲碁	浩技会将棋	明和新舞踊	あそびば	娯楽会囲碁		明朗光会民謡	男性介護者の会	介護者お悩み相談室	スイング足指体操	忍会カラオケ					
午後2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの会							香葉会 フラワーアレンジ					ショーダンス すみれ会								
	5月13日			5月14日			5月15日			5月16日			5月17日			5月18日			5月19日					
午前 9:00 ~ 12:00	健康と絵画	寿書道		ラビアンローズエアロ	寿理事会	スイング社交ダンス	明和輪投	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	午前中休館日			寿フラダンス	サニビ療ス	スイング社交ダンス	明朗社交ダンス	明和役員会	かんたんパソコン教室	一日休館					
午後1	大西進の音楽探訪	さくら会	ひまわり英語	趣楽会音楽	蓮華の会		手仕事サロン	集まれ!			やさしい生活 ヨーガ	浩技会将棋		華やか いけばな		映画会	娯楽会囲碁	明人会囲碁						
午後2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの会			水曜コミュニティ広場へ				準備		書道同好会 書道		ショーダンス すみれ会									
	5月20日			5月21日			5月22日			5月23日			5月24日			5月25日			5月26日					
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	明和歌唱		寿健康体操	明朗役員会	きずな古布利用	寿輪投	ゆったりヨガ	明和ダーツ	香葉会 フラワーアレンジ	寿輪踊り	パステルクラブ	明朗輪投	寿コーラス	スイング社交ダンス	ラフターヨガ	明和着付	チャレンジ太極拳	忍会カラオケ	マンスリー親子アート				
午後1	茶道	さくら会		趣楽会音楽	翠謡会謡曲	きずな古布利用	白梅会体操	明朗カラオケ	明人会囲碁	浩技会将棋	明和新舞踊		うきうき バランスボール	娯楽会 囲碁		土曜 介護者の集い		協働事業	忍会カラオケ					
午後2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの会												土曜のデッサン								
	5月27日			5月28日			5月29日			5月30日			5月31日			5月31日								
午前 9:00 ~ 12:00	健康空手	寿書道	寿会計	スイング足指体操	蓮華の会	きずな古布利用	総会																	
午後1	気ままに茶話会	さくら会		趣楽会音楽		きずな古布利用	協働事業																	
午後2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの会																				

ゆうゆう高円寺東館協働事業

季節に優しい健康体操

13:30 ~ 14:30

椅子を使ってゆくりと呼吸とストレッチで心地よい伸びを味わいましょう。

人生100年時代を元気に健康で!

5/3 毎月第一金曜日

うきうき♡ 4月からスタート!新協働事業

バランスボール体操

人生100年時代、いつまでも健康第一で

インストラクターが丁寧にサポート 弾んで楽しく体操を覚えましょう!

毎月第4金曜日 13:30 ~ 15:00

バランスボールエクササイズは室内でもできる有酸素運動です。

5/24 金