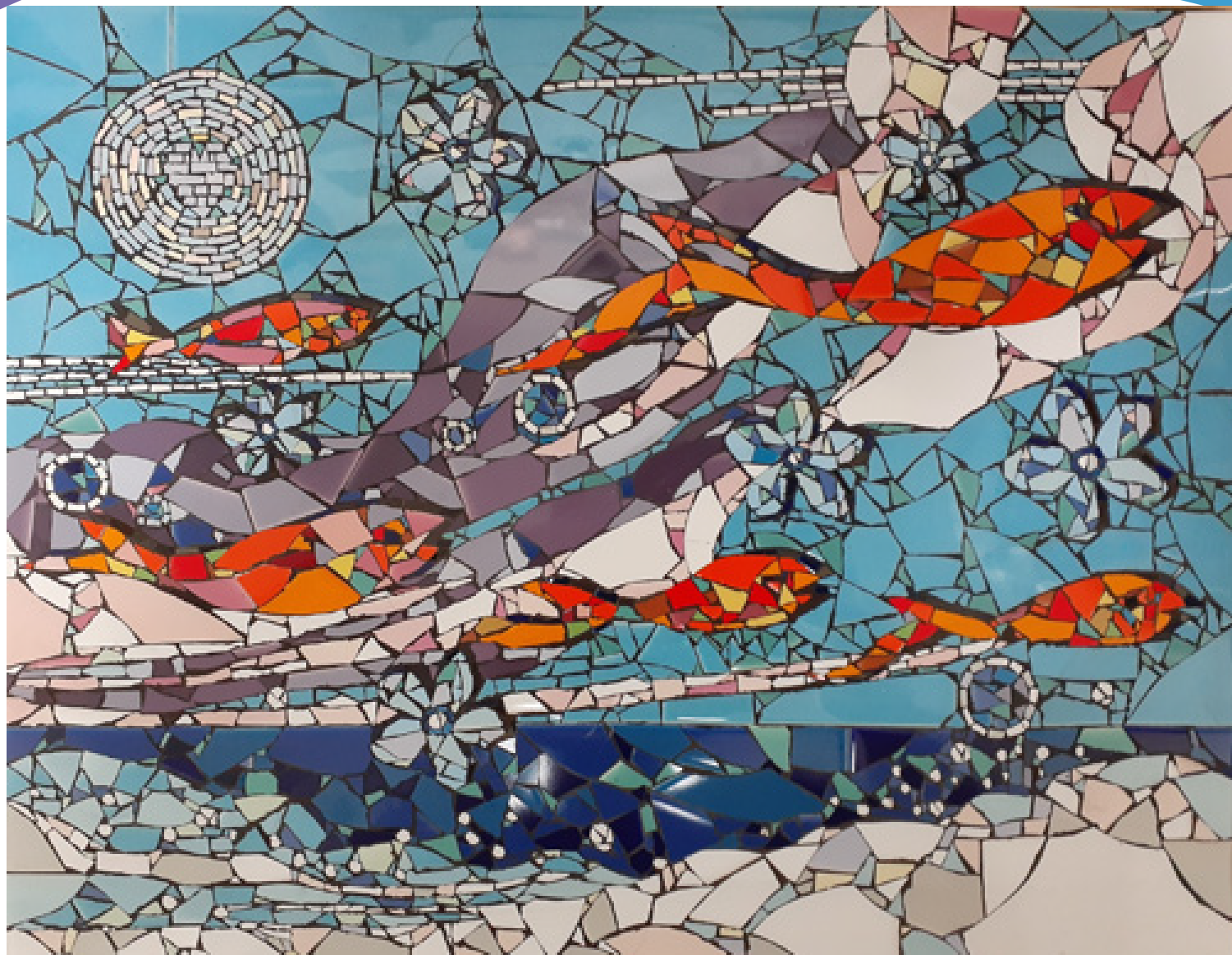


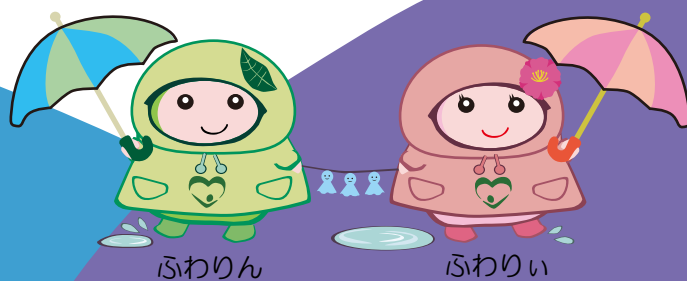
絆 -きずな-



ゆうゆう高円寺東館施設長 兼、
タイルモザイク作家の
河原拓巳の作品が
アメリカのシカゴで展示中です。

[サカナが空飛び夢を見た]
2024作

「日本からの展望2025」
シカゴモザイク学校 現代モザイクギャラリー
2025年5月16日～7月12日まで



ふわりん

ふわりい

6
June

ゆうゆう高円寺東館協働事業



うきうき♡

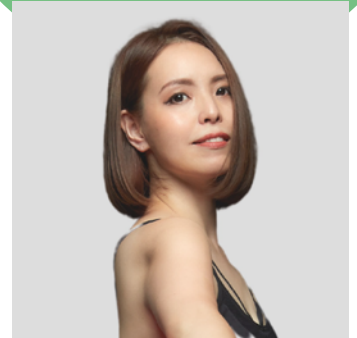
バランスボール体操

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!



6/27

13:30 金
~ 15:00



一般社団法人
体力メンテナンス協会
認定講師 澤田 由佳

**バランスボールエクササイズは
室内でできる有酸素運動です。
認知症予防にもなります。**

※エクササイズは裸足で行います。

※運動のしやすい服装でご来館下さい。

参加費 700円 (ボールレンタル代 200円を含む)

持ち物 タオル、飲み物、スリッパまたは上履き

●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

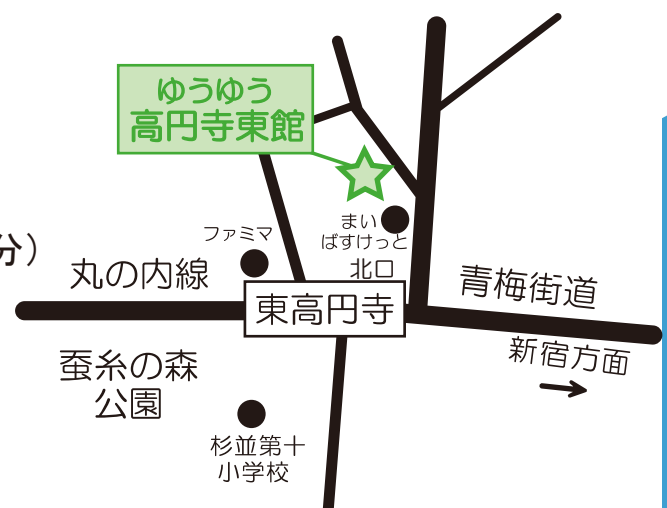
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

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





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。

6月の協働事業

協働事業は
どなたでも
自由にご参加
出来ます！

月		水	木	金	土	日
楽しい編み物	初心者健康麻雀	紅茶の世界を知ろう！	ポッチャ だっちゃ！	音楽聴き比べ	日曜児童 パステル 和アート教室	
第1・3月曜・洋室1	第3月曜・多目	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	10時～11時半	18時半～20時	13時半～15時	13時～15時半	10時～11時半	
6月2日・16日	6月16日	6月4日	6月6日	6月7日	6月1日	
700円 別途材料費	500円	500円 別途材料費	初回のみ無料	500円	1000円 材料費込	
新崎 優子	大島 津良	かまづか みゆき	芹澤 美香子	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。	少人数制で丁寧に麻雀の 基礎を楽しく学びます。	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。	運動不足を解消。 色々なユニバーサル スポーツを体験出来ます。	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。	
ゆうゆう茶道	SKO グリーンサポート	手仕事サロン	これからの 人生講座	介護者お悩み 相談室	マンスリー 親子アート	
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	
6月2日・16日	6月2日	6月18日	6月20日	6月14日	6月8日・22日	
1500円（薄茶）	200円	無料	無料	無料	400円 別途材料費	
矢作 宗幸 他	北原 理良子	なし	みま～も杉並	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。	知っておくと得をする 人生を安心して過ごす 為の講座です。	※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！	
ウクレレ教室	大西進の 音楽探訪	やさしい生活 ヨガ	うきうき♥ バランスボール	土曜2時の ロードショー	アンサンブル&歌	
第2月曜・洋室1	第2月曜・洋室1	第1 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	
6月9日	6月9日	6月5日	6月27日	6月21日	当面の間中止	
700円	500円	500円	700円	無料	500円	
竹野ゆかぽん	大西 進	中村 直江	澤田 由佳	演目は館内掲示	RUF19	
ウクレレは楽譜が読めな くても誰でも簡単に 楽しく弾けます	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。	
健康 空手	気ままに茶話会	初心者健康麻雀	土曜の夜の デッサン	笑いヨガ	ゆうゆう スタークラブ	
第4月曜・洋室1	第4月曜・洋室1	第2木曜・多目	第3土曜・洋室1	第4土曜・洋室1	第1日曜・洋1、多目	
10時～11時半	13時～15時	10時～11時半	18時～19時半	10時～11時半	13時～16時	
6月23日	6月23日	6月12日	6月21日	6月28日	6月1日	
500円	無料	500円	800円	500円	無料	
西村 和夫	河原 拓巳	大島 津良	河原 拓巳	田中 由理子	羽鳥 彰紘	
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！	少人数制で丁寧に麻雀の 基礎を楽しく学びます。	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。	ヨガで、楽しく笑って 心も体も元気になろう！	若年性認知症の家族の サポートと相談です。	

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

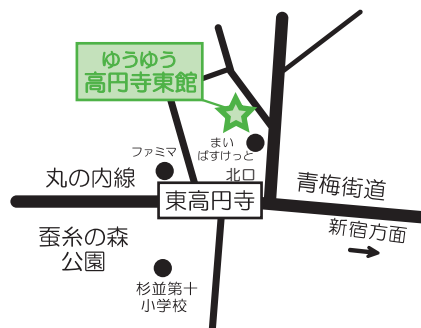
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

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
年未年始、6月・12月第3木曜日

ゆうゆう高円寺東館地図



かんたん パソコン教室

第1・2・3土曜・多目

10時～11時半

6月7・14・21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_kagoshia_ouen-
dan@jcom.home.ne.jp

令和7年5月10日作成

[illegible]