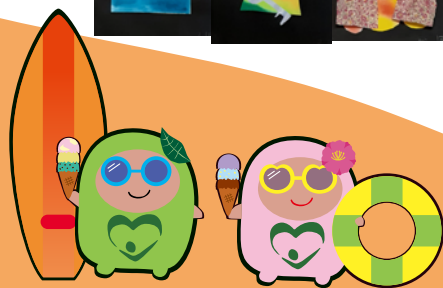


絆-きずな-



杉並第三小学校 4年生 図工 グラデーションの中に見えた世界

にじみやグラデーションから見えてきた、
色と気持ちの世界。
色の広がり、自分だけの思いや
イメージを重ねて表しました。



ふわりん

ふわりい



August

しろげよう!
ご近所
で
ほっこり
まちの顔にな
まえあい

アンコール絶賛企画!

ゆうゆう高円寺東館協働事業

タイルモザイクで ひまわり鍋敷きを作ろう!!

脳トレ
アート



認知症予防

募集人数 20名

場 所 ゆうゆう高円寺東館 洋室1

参加費 700円 材料費 1000円

講 師 Takumi Glass 工房
モザイク会議 会員 河原拓巳



13:30 ~ 15:00

●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

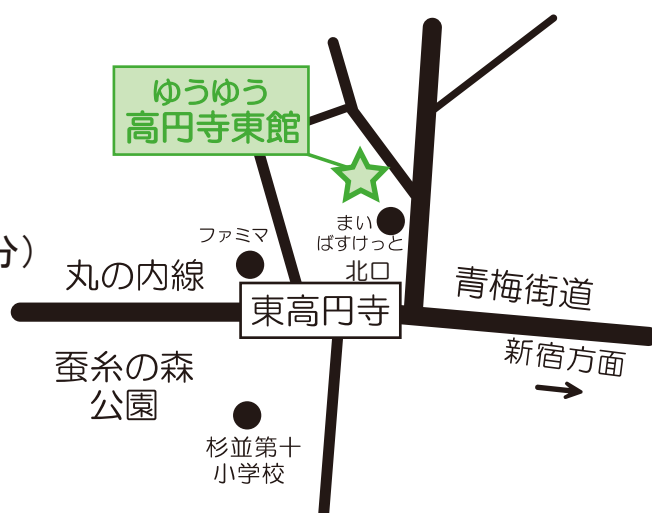
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

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。

8月の協働事業

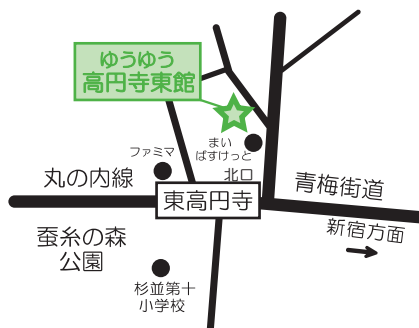
協働事業は
どなたでも
自由にご参加
出来ます！

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	
8月4日・18日	8月11日	8月6日	8月8日	8月2日	8月3日	
700円 別途材料費	500円	500円 別途材料費	500円	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 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	
8月4日	8月4日	8月20日	8月15日	8月9日	8月10日・24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・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	
8月11日	8月11日	8月7日・21日	8月22日	8月16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	
8月25日	8月25日	8月14日	8月16日	8月23日	8月3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
年末年始、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
8月2・9・16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_ouen-
dan@jcom.home.ne.jp

	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
													8月1日			8月2日			8月3日		
午前 9:00 ~ 12:00													協働事業			明朗気功	明和着付	かんたんパソコン教室	明朗学習会	明朗学習会	パステル和アート
午後1													ポッチャだっちゃん	娛碁会	囲碁	音楽聴き比べ		明人会	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
午後2																		囲碁			
夜間 6:00 ~ 9:00													書道同好会	書道		ショーダンスすみれ会					
	8月4日			8月5日			8月6日			8月7日			8月8日			8月9日			8月10日		
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	明和歌唱		子供食堂	スイング社交ダンス	ハーモニーマイツ	明和輪投	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	寿体操	明和英会話	つみくさ俳句会	明朗輪投	寿コーラス		日本総合太極拳		かんたんパソコン教室	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グリーンサポート	趣楽会	翠謡会	ラヴェンダー麻雀	運営会議	明朗ダーツ&歌唱	居合い修心武道会	やさしい生活ヨーガ	浩技会将棋	スケッチの会	娛碁会	囲碁		明朗光会	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				音楽	謡曲											民謡					
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊らんの会						紅茶の世界						西町会	ショーダンスすみれ会				
	8月11日			8月12日			8月13日			8月14日			8月15日			8月16日			8月17日		
午前 9:00 ~ 12:00	ウクレレ教室	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	寿輪投げ	ゆったりヨガ	明和ダーツ	ハーモニーマイツ	明和英会話	初心者健康麻雀	寿輪投げ	サマービクス	スイング社交ダンス	明朗気功	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	蓮華の会	ヨーガ	白梅会	明和カラオケ	明人会	囲碁	浩技会	将棋	明和	新舞踊	あそびば	これからの人生講座	ラヴェンダー麻雀	映画会	娛碁会	明人会	囲碁
午後2				音楽			体操														
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	三療準備		書道同好会	書道	ショーダンスすみれ会	土曜夜のデッサン			
	8月18日			8月19日			8月20日			8月21日			8月22日			8月23日			8月24日		
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	明和歌唱	初心者健康麻雀	寿体操	明朗役員会	きずな古布利用	明和輪投	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	午前中休館			明朗輪投	寿コーラス	スイング社交ダンス	笑いヨガ	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	準備	さくら会		趣楽会	翠謡会	きずな古布利用	手仕事サロン	集まれ！ 水曜コミュニティ広場へ			やさしい生活ヨーガ	浩技会	将棋		うきうきバランスボール	娛碁会	囲碁	土曜介護者の集い		協働事業	忍会カラオケ
午後2				音楽	謡曲																
夜間 6:00 ~ 9:00	子供食堂			日本舞踊らんの会																	
	8月25日			8月26日			8月27日			8月28日			8月29日			8月30日			8月31日		
午前 9:00 ~ 12:00	健康空手	寿書道	寿理事会	スイング足指体操	蓮華の会	ヨーガ	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	パステルクラブ								
午後1	気ままに茶話会	さくら会		趣楽会			きずな古布利用	白梅会	明和カラオケ	明人会	囲碁	浩技会	将棋	明和	新舞踊	準備					
午後2				音楽				体操													
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊らんの会												子供食堂					