



ゆうゆう高円寺東館たより 令和7年10月号

絆 - きずな -



※
♥ タイルが3つ隠れているよ〜
😊

[音楽と猫のない人生なんてない!]

2025作 河原 拓巳

タイルモザイクアート作品



第72回 杉並区総合文化祭(セッション杉並)
区民絵画展で10/10～14まで展示します。

10

October

令和7年10月スタート！
ゆうゆう高円寺東館 **新** 協働事業

祝・東京デフリンピック開催

10月5日
スタート！

心と心をつなぐ ふれあい手話

基本的な文字手話から学び、日常的な会話や
好きな歌に合わせて楽しく手話で交流しましょう

参加費 500円 ※高校生以下 300円

講師 杉並区聴覚障害者協会コミュニティサイン推進委員会

毎月第1日曜日
10:00～11:30

●お問合せ先●

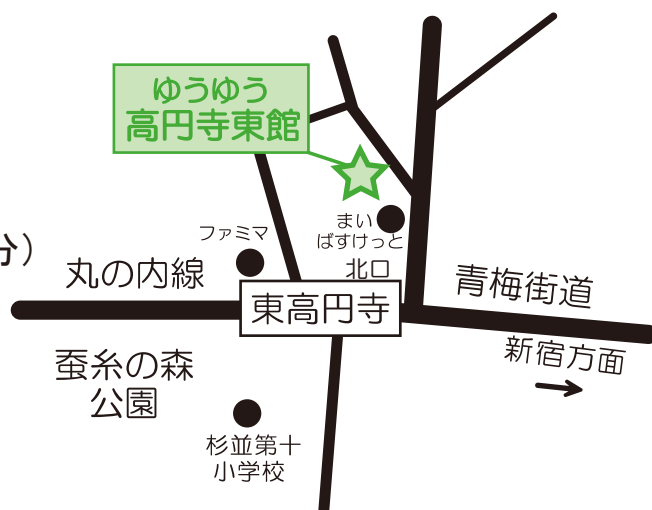
ゆうゆう高円寺東館

☎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。

10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	オレンジカフェ クロワッサンとコーヒー	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1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時半～12時	18時半～20時		13時半～15時	13時～15時半	10時～11時半
10月6日・20日	10月6日	10月1日		10月3日	講師都合の為中止	10月5日
700円 別途材料費	300円	500円 別途材料費		500円	500円	1000円 材料費込
新崎 優子	北原 理良子	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。	認知症の人や、家族などが 集い、軽食と共に交流し たり情報交換する居場所。	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
10月6日・20日	10月6日	10月15日		10月17日	10月11日	10月12日・26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	ふれあい手話
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4火曜・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
10月13日	10月13日	10月2日・16日		10月24日	10月18日	10月5日
700円	500円	500円		700円	無料	500円 高校生以下300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	聴覚障害者協会
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。	基本的な手話から学び 日常的な会話や歌に 合わせて交流しましょう。
健康 空手	初心者健康麻雀	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3月曜・多目	第2木曜・多目		第2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	10時～11時半	10時～11時半		18時～19時半	10時～11時半	13時～16時
10月27日	10月20日	10月9日		10月11日	10月25日	10月5日
500円	500円	500円		800円	500円	無料
西村 和夫	大島 津良	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。	少人数制で丁寧に麻雀の 基礎を楽しく学びます。	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。
気ままに茶話会	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				かんたん パソコン教室	運 営 NPO法人
第4月曜・洋室1					第1・2・3土曜・多目	杉並区介護者応援団
13時～15時					10時～11時半	電話 03-6768-1322
10月27日					10月4・11・18日	携帯 070-5360-3763
無料					1000円	杉並区浜田山2-13-1
河原 拓巳					金成 潤	Mail: s_kaigosha_ouen dan@jcom.home.ne.jp
お茶を飲みながら気 ままにお話しませんか！					初心者でも出来る ワード、エクセル講座	

令和7年10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7年9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			
							10月1日			10月2日			10月3日			10月4日			10月5日					
午前 9:00 ~ 12:00							明和 輪投	ゆったり ヨガ	ハーモニ ーメイツ	寿 体 操	明和 英会話	つみくさ 俳句会	協働 事業			明朗 気功	明和 着付	かんたん パソコン 教室	ふれあい 手 話	控室	パステル 和アート			
午後 1							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	卓 球 バレー	娛碁会		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																								
夜間 6:00 ~ 9:00										紅茶の 世界			書道同好会 書道			ショーダンス すみれ 会								
	10月6日			10月7日			10月8日			10月9日			10月10日			10月11日						10月12日		
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい 編み物	明和 歌唱	オレンジ カフェ	わがまち 一番 体操	スイング 社交 ダンス	ハーモニ ーメイツ	寿 輪投げ	ゆったり ヨガ	明和 ダーツ	ハーモニ ーメイツ	明和 英会話	初心者 健康麻雀	明朗 輪投	寿 理事会		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 音楽	翠謡会 謡曲	ラヴェン ダー麻雀	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	娛碁会 囲碁			協働 事業	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	ラヴェン ダー麻雀			
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						西町会	ショーダンス すみれ 会	土曜夜 の デッサン						
	10月13日			10月14日			10月15日			10月16日			10月17日			10月18日						10月19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 コーラス	スイング 社交 ダンス	明和 輪投	ゆったり ヨガ	ハーモニ ーメイツ	午前中休館			寿 輪投げ	サニ ービ 療 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 音楽	蓮華の 会 ヨーガ		手仕事 サロン	集まれ！			やさしい 生活 ヨーガ	浩技会 将棋		これからの 人生講座	ラヴェン ダー麻雀	映画 会	娛碁会 囲碁	明人会 囲碁						
午後 2												三療 準備		書道同好会 書道		ショーダンス すみれ 会								
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																		
						10月20日			10月21日			10月22日			10月23日			10月24日			10月25日			10月26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	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		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	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	ラヴェン ダー麻雀	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																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの 会																				
	10月27日			10月28日			10月29日			10月30日			10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																		
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																		
午後 2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの 会																				