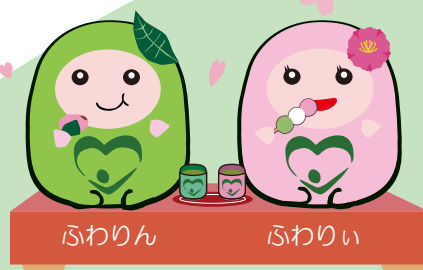


絆-きずな-



協働事業「日曜児童パステル和アート」より、
子どもたちの作品です



ふわりん

ふわりい

4

April

令和7年4月スタート！
ゆうゆう高円寺東館 新 協働事業

しょうぼう！
ご近所
で
ほっこり
まちの最良な
まえあい

ユニバーサルスポーツ

ボッチャ！ だっちゃ！



気軽に始められるボッチャ♪ 運動不足を解消しよう！
あなたも体験してみませんか？

場 所 ゆうゆう高円寺東館 洋室1

参加費 4月4日初回体験会 **無料**
(通常500円)

募集人数 12名 4/4金 13:30～15:00

持ち物 かかとのついた上履き、動きやすい服装で

協 力 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

講 師 杉並公認スポーツリーダー・日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
芹澤 美香子

だれでも弾けるよ ウクレレ教室

UKULELE SCHOOL

満員御礼

初心者大歓迎！

場 所 ゆうゆう高円寺東館
洋室1

参加費 700円

定 員 10名(要予約)

持ち物 スリッパまたは上履き

毎月第2月曜日
10:00～11:30



講師：竹野ゆかぽん

初心者向け 健康 麻雀



少人数なので丁寧に教えてくれます

場 所 ゆうゆう高円寺東館 多目的室

参加費 500円

募集人数 8名

持ち物 スリッパ又は上履き
メモ帳、筆記用具(必要であれば)

講 師 大島 津良

4/21月

10:00～11:30
毎月第3月曜日スタート！

5月からは木曜日も

5月予定

5/8(木) 5/19(月)

これからの 人生講座

4/18金

13:30～15:00

毎月第3金曜日スタート！

場 所 ゆうゆう高円寺東館
洋室1

参加費 無料

募集人数 20名

持ち物 スリッパ又は上履き
筆記用具

講 師 みま～も杉並

知っておくと得する！



講座内容予定

4/18 未来を輝かせる終活7つのこと

5/16 会話をしよう！
補聴器と難聴の話

6/20 エンディングゲーム

協賛企業



杏林大学医学部付属杉並病院

NEWHEART
ニューハートワタナベ国際病院

終活のコレカラ

●お問合せ先●

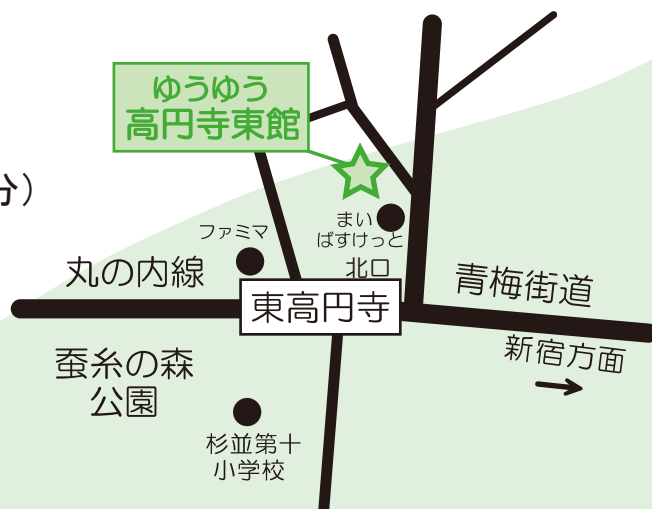
ゆうゆう高円寺東館

☎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





4月の協働事業

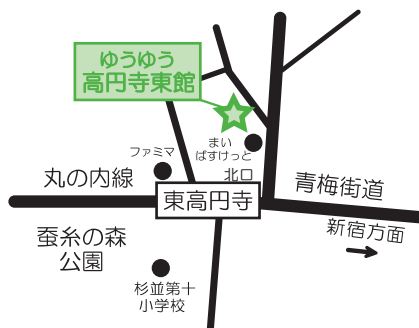


月		水	木	金	土	日
楽しい編み物	初心者健康麻雀	紅茶の世界を 知ろう！		ユニバーサル スポーツ	音楽聴き比べ	日曜児童パステル 和アート教室
第1・3月曜・洋室1	第3月曜・多目	第1水曜・洋室1		第1金曜・洋室1	第1土曜・洋室1	第1日曜・多目
10時～11時半	10時～11時半	18時半～20時		13時半～15時	13時～15時半	10時～11時半
4月7日・21日	4月21日	4月2日		4月4日	4月5日	4月6日
700円 別途材料費	500円	500円 別途材料費		初回のみ無料	500円	1000円 材料費込
新崎 優子	大島 津良	かまづか みゆき		芹澤 美香子	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
4月7日・21日	4月7日	4月16日		4月18日	4月12日	4月13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
4月14日	4月14日	4月3・17日		4月25日	4月19日	4月6日
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	協働事業は どなたでも 自由にご参加 出来ます！ ★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。 ★協働事業のポイント カードを発行します。		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			18時～19時半	10時～11時半	13時～16時
4月28日	4月28日			4月19日	4月26日	4月6日
500円	無料			800円	500円	無料
西村 和夫	河原 拓巳			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！			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
4月5・12・19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

令和7年3月10日作成