

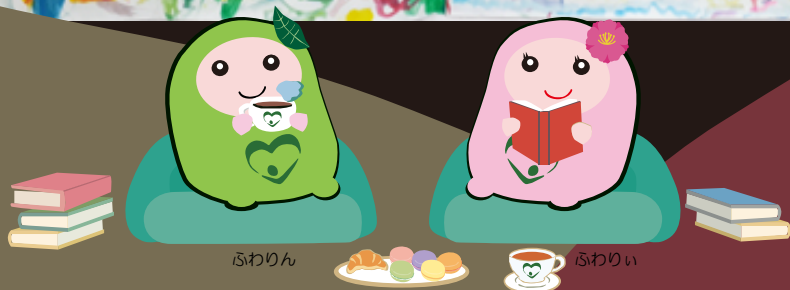
絆-きずな-



杉並第三小学校 3年生 図工
みんなでえがく 色のハーモニー



3年生の子どもたちが、チームで大きな紙に
絵の具で自由に描きました。
たくさん色を混ぜたり重ねたりする中で
「色ってこんなにきれいなんだ」
と新しい発見をしました。
友達の色や形とつながり合いながら
ひとりでは生まれない大きな表現が
広がっていきます。
まるで音が重なってハーモニーになるように
色と心が重なって響き合った子どもたちの世界を
どうぞご覧ください。



ふわりん

ふわりい

11

November

卓球 バレー

11/7 金

13:30～15:00



卓球バレー

卓球台をコートに、
バレーボールのルールを基に、
転がすと音が出るボールを
ネットの下を転がして
相手コートに返球します。
誰でも簡単にプレーを
楽しむことができます。

参加費 500 円

募集人数 12 名（要予約）

2026.3 月まで

卓球バレーを予定しています。

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

●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）

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。

11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！		卓球バレー	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
11月3日・17日	11月3日	11月5日		11月7日	11月1日	11月2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
11月3日・17日	11月3日	11月19日		11月21日	11月8日	11月9日・23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
11月10日	11月10日	11月6日・20日		11月28日	11月15日	11月3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	10時～11時半	10時～11時半		18時～19時半	10時～11時半	13時～16時
11月24日	11月17日	11月13日		11月15日	11月22日	11月2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 年未年始、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
11月24日					11月1・8・15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10日作成

[illegible]