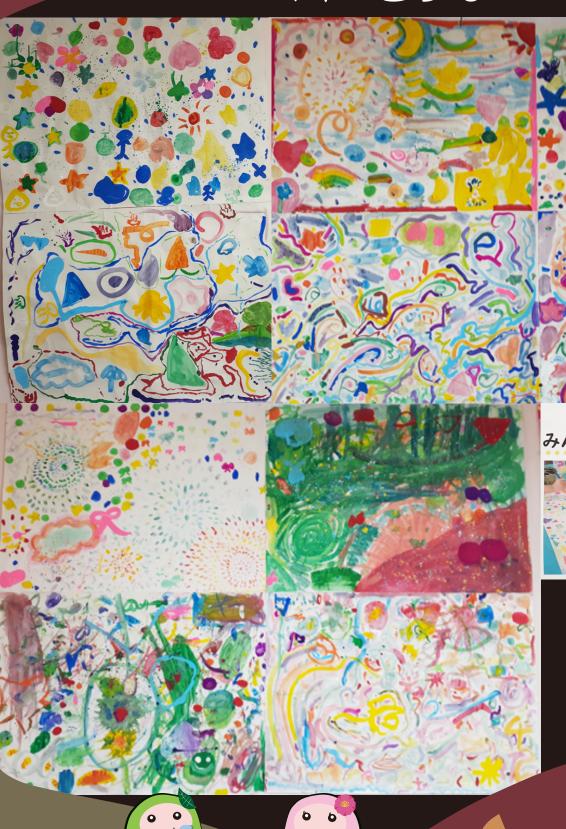
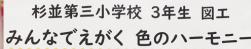


ゆうゆう高円寺東館たより 令和7年11月号

絆-きずな-







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。 たくさんの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い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 どうそご覧ください。



November



誰でも楽しめるユニバーサルスポーツシリーズ第2弾!

早球バレ

 $13:30 \sim 15:00$



参加費 500円

募集人数 12名(要予約)

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。

2026.3 月まで 卓球バレーを予定しています。

持ち物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

203-3315-1816

(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分) 丸の内線

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!

	3	水木	金	土	В		
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。		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♪	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 グリーフサポート	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 ヨーガ	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	クラッシックの音楽を 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 第4月曜・洋室1		聞合せ先・ご予約 ゆう高円寺東	かんたん パソコン教室 第1·2·3 土曜·多目	運 営 N P O法人			
13 時~15 時		3-3315-18	10 時~11 時半	杉並区介護者応援団			
11月24日		ouendan@jcom.hor	11月1・8・15日	電話 03-6768-1322 携帯 070-5360-3763			
無料		3寺南 1−7−22	1000円	绣帝 070-5360-3763 杉並区浜田山 2-13-1			
	,	東高円寺駅3番出口より行 前9:00 〜午後 9:00	徒歩1分)	金成潤	Mail: s_kaigosha_ouen		
川原 加口 お茶を飲みながら気	1	-前 9:00 ~午後 9:00 -前 9:00 ~午後 5:00		一	dan@jcom.home.ne.		
ままにお話しませんか!	休館日 毎	5月第3日曜日、毎月第3 	ワード、エクセル講座				

年末年始、6月・12月第3木曜日

※和室は個人利用のみです。 令和7年11月 ゆうゆう高円寺東館 使用予定表 ※空枠・一般利用(目的外使用)は記載していません。 令和7年10月10日作成

		月		水				金			+			B							
	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
			WHY.			2 = 3	7.1			71-					2 = 2		11月1日			11月2日	
午前 9:00~ 12:00	11												明朗	^{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 午後 2	November														音楽聴き比べ		明人会	ゆうゆう ゆうゆう ゆうゆう スター スター スター クラブ クラブ クラブ			
夜間 6:00 ~ 9:00														ショーダンス すみれ 会		11 7 0 7					
左 公	11月3日 11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		日本総合 わんたん			11月9日									
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	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	輪投	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			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 午後 2	茶道	さくら 会	SKO グリーフ サポート	趣楽会 音楽	謡曲	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	卓 球 バレー	ックス リスター リスター リスター リスター リスター リスター リスター リスタ		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
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの 会					紅茶の 世界				書道	道		西町会	ショーダンス すみれ 会				
		11月10日 11月11日			11月12日			11月13日			11月14日						11月16日		日		
午前 9:00 ~ 12:00	ウクレレ 教室	書道		ラピアン ローズ エアロ	寿コーラス	スイング 社交 ダンス	寿 輪投げ	ゆったり ヨガ	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		協働事業	役員会	叔王			
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 ョ-ガ		白梅会体操	明朗 カラオケ	明人会	浩技会 将棋	明和新舞踊	あそび ば	^{娯碁会} 田碁			映画会≅	照碁会 囲碁	明人会	— {	館	
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						ショーダンス すみれ 会		土曜夜 の デッサン			
<i>F</i> − ≥≠	1	1月17		11月18日			11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日						
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	歌唱	初心者 健康麻雀	寿 体操	明朗 役員会	12/2	明和 輪投	ı	ハーモニ ーメイツ	午前	前中体	館	寿 輪投げ	サ三	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 午後 2	茶道	さくら 会		趣楽会 音楽	翠謡会謡曲	きずな 古布 利用	チロン	集まれ	l!	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	土曜 介護者 の集い			協働事業	忍会 カラオケ	
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			三療		書道									
		11月24			11月25		11月26日			11月27日		11月28日		11月29日		日	11月30日		E .		
午前 9:00 ~ 12:00	健康空手	書道	^寿 理事会	スイング 足指 体操	蓮華の 会 ョ-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		明朗輪投	寿 コーラス	スイング 社交 ダンス						
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	白梅会 体操	明朗 カラオケ	明人会	浩技会	明和	ラヴェン ダー麻雀	うきうき バランス ボール	^{娯碁会} 囲碁							
夜間 6:00~ 9:00				日本舞踊 らんの 会																	