

# 絆-きずな-



ふわりん

ふわりい

杉並区立杉並第三小学校 1年生 図工

## 色がそだつ みんなの木



子どもたちは、赤・青・黄・白の絵のぐをまぜて、  
じぶんのいろの葉っぱをつくりました。  
葉っぱの形も、自分たちで  
ハサミをつかって切っています。  
また、これまでに学んだパチックのわざを  
つかって、葉っぱにすじやもようを  
入れた子もいます。  
さいごに、みんなの葉っぱを一つの木にはって、  
クラスの木が色とりどりに  
そだっていくようすを楽しみました。

2

February

# すぎなみ老年学ステップアップ講座Ⅱ

～人生 100 まで住み慣れた我が家で暮らしたい～  
在宅での暮らしを望んだ時に、安心して自分らしい生活をおくるために。

令和 8 年

1/29 (木)  
13:30 ～ 15:00

## 介護保険と定期巡回型

講師：ケア24高円寺職員、アウケアホーム杉並・定期巡回

2/26 (木)  
13:30 ～ 15:00

## 独り暮らしを楽しむ方法は

講師：介護者の会参加者

3/31 (火)  
13:30 ～ 15:00

お互いさま！で出来ること。ピアサポーター養成講座  
あなたも一緒にしてみませんか？  
講師：杉並介護者応援団

※テーマは変更になる場合もあります。


会 場 ゆうゆう高円寺東館

参加費 無料 (お茶付き)

定 員 25 名 (事前予約とさせていただきます)

主 催  杉並介護者応援団

※杉並区との協働事業です。

後 援 杉並区社会福祉協議会 



### ●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。

# 2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
2月2日・16日	2月2日	2月4日		2月6日	2月7日	2月1日
700円 満員です 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
2月2日・16日	2月2日	2月18日		2月20日	2月14日	2月8日・22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3土曜・洋室1	第4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
2月9日	2月9日	2月5日・19日		2月27日	2月21日	2月22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 映像とともに楽しめます。	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
2月23日	2月16日	2月12日		2月21日	2月28日	2月1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	<div>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</div>				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
2月23日					2月7・14・21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8年2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8年1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			
																						2月1日		
午前 9:00 ~ 12:00																						明朗 学習会	明朗 学習会	パステル 和アート
午後1																						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																								
	2月2日			2月3日			2月4日			2月5日			2月6日			2月7日			2月8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	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	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	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	娯楽会 囲碁		音楽聴 き比べ		明人会 囲碁	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						紅茶の 世界				書道同好会 書道			ショーダンス すみれ 会							
	2月9日			2月10日			2月11日			2月12日			2月13日			2月14日			2月15日					
午前 9:00 ~ 12:00	ウクレレ 教室	寿 書道	控室	ラビアン 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	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	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		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	娯楽会 囲碁			協働 事業	男性 介護者 の会	介護者 お悩み 相談室						
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							
	2月16日			2月17日			2月18日			2月19日			2月20日			2月21日			2月22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	きすな 古布 利用	明和 輪投げ 地域交流会	ゆったり ヨガ	ハーモニ ーメイツ	午前中休館			寿 輪投げ	サ ー ビ 療 ス	スイング 社交 ダンス	協働 事業	明和 役員会	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	協働 事業	趣楽会 音楽	翠謡会 謡曲	きすな 古布 利用	手仕事 サロン	集まれ！ 水曜日		やさしい 生活 ヨーガ	浩技会 将棋		これから の人生講座	サ ー ビ 療 ス		映画 会	娯楽会 囲碁	明人会 囲碁	ふれあい 手 話	忍会 カラオケ				
午後2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの 会			コミュニティ広場				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						
	2月23日			2月24日			2月25日			2月26日			2月27日			2月28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	きすな 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							
午後1	気ままに 茶話会	さくら 会		ケア24 和田		きすな 古布 利用	白梅会 体操	明朗 カラオケ	明人会 囲碁	老年学 講座	明和 新舞踊	ラヴェン ダー麻雀	うきうき バランス ボール	娯楽会 囲碁			土曜 介護者 の集い							
午後2																								
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊 らんの 会													ショーダンス すみれ 会							