

糸 - きずな -



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・白の絵のぐをまとめて、

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、これまでに学んだバチックのわざを

つかって、葉っぱにすじやもうを

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

そだっていくよさを楽しみました。

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。

あなたも一緒にしてみませんか？

ピアソーター養成講座

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

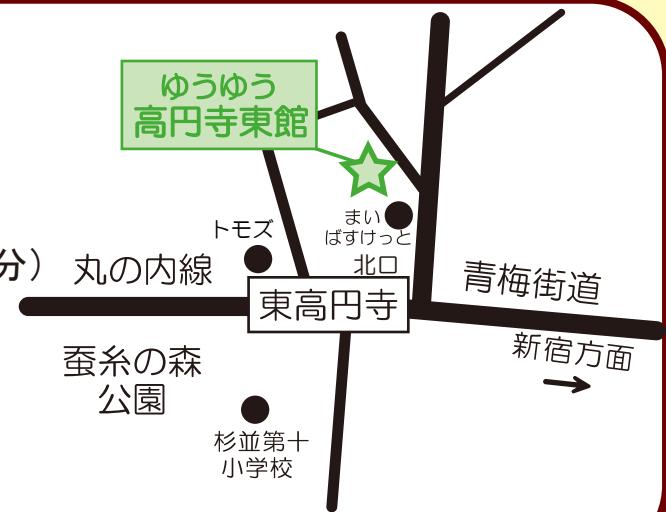
電話 03-3315-1816

（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。協働事業は
どなたでも自由にご参加出来ます！

2月の協働事業

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 10時～11時半 2月2日・16日	第1月曜・多目 10時半～12時 2月2日	第1水曜・洋室1 18時半～20時 2月4日	第1金曜・洋室1 13時半～15時 2月6日	第1土曜・洋室1 13時～15時半 2月7日	第1日曜・多目 10時～11時半 2月1日
700円 満員です	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♪	チヨ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 グリーフサポート	手仕事サロン	これから的人生講座	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 13時～16時 2月2日・16日 1500円（薄茶）	第1月曜・多目 13時～15時 2月2日 200円	第3水曜・洋室1 13時～15時半 2月18日 無料	第3金曜・洋室1 13時半～15時 2月20日 無料	第2土曜・多目 13時～16時 2月14日 無料	第2・4日曜・多目 10時～12時 2月8日・22日 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 10時～11時半 2月9日 700円	第2月曜・洋室1 13時～15時半 2月9日 500円	第1・3木曜・洋室1 13時半～15時 2月5日・19日 500円	第4金曜・洋室1 13時半～15時 2月27日 700円	第3土曜・洋室1 14時～17時 2月21日 無料	第4日曜・洋室1 10時～11時半 2月22日 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と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 テッサン	笑いヨガ	ゆうゆう スタークラブ
第4月曜・洋室1 10時～11時半 2月23日 500円	第3月曜・多目 10時～11時半 2月16日 500円	第2木曜・多目 10時～11時半 2月12日 500円	第3土曜・洋室1 18時～19時半 2月21日 800円	第4土曜・洋室1 10時～11時半 2月28日 500円	第1日曜・洋室1 13時～16時 2月1日 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テッサンです。	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 TEL 03-3315-1816 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 每月第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 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_kagoshia_ouen dan@jcom.home.ne.jp
第4月曜・洋室1 13時～15時 2月23日 無料 河原 拓巳 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