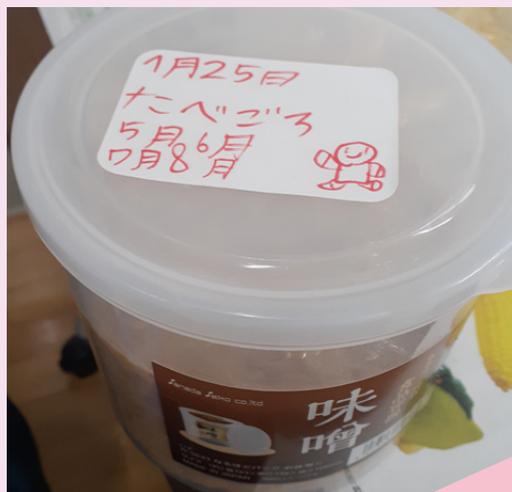


絆-きずな-



毎年恒例の「みそづくり」ワークショップを1月に開催しました。約半年後、美味しいお味噌がいただけます。



ひめだるま
ふわりん

ひめだるま
ふわりい



ゆうゆう高円寺東館 **新** 協働事業

子ども、親子、ママ、高齢者さん、
どなたでもご参加大歓迎！

さわやかストレッチ体操

やさしく筋肉や腱を無理なく伸ばして

身体の柔軟性を高めるかんたんな運動です

春休み

G W

第5週目
(不定期)
開催

3/31 **火** 4/30 **木**

10:00 ~ 11:30

椅子に
座りながらでも
大丈夫！

- ・血行促進・疲労回復
- ・けがの予防・リラックス効果

場 所 ゆうゆう高円寺東館 洋室 1

参加費 500円 (小学生300円)

講 師 榎本まどか
高円寺東児童館
ママエクササイズ講師

募集人数 11名 (要予約)

●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。

協働事業は
どなたでも
自由にご参加
出来ます！

3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 3月2日・16日	第1月曜・多目 10時半～12時 3月2日	第1水曜・洋室1 18時半～20時 3月4日	第1金曜・洋室1 13時半～15時 3月6日	第1土曜・洋室1 13時～15時半 3月7日	第1日曜・多目 10時～11時半 3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 13時～16時 3月2日・16日	第1月曜・多目 13時～15時 3月2日	第3水曜・洋室1 13時～15時半 3月18日	第3金曜・洋室1 13時半～15時 3月20日	第2土曜・多目 13時～16時 3月14日	第2・4日曜・多目 10時～12時 3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 10時～11時半 3月9日	第2月曜・洋室1 13時～15時半 3月9日	第1・3木曜・洋室1 13時半～15時 3月5日・19日	第4金曜・洋室1 13時半～15時 3月27日	第3土曜・洋室1 14時～17時 3月21日	第1日曜・洋室1 10時～11時半 3月1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 10時～11時半 3月23日	第3月曜・多目 10時～11時半 3月16日	第2木曜・多目 10時～11時半 3月12日	第3土曜・洋室1 18時～19時半 3月21日	第4土曜・洋室1 10時～11時半 3月28日	第1日曜・洋1、多目 13時～16時 3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	<p>お問い合わせ先・ご予約 ゆうゆう高円寺東館 TEL03-3315-1816 Mail:k-ouendan@jcom.home.ne.jp</p> <p>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)</p> <p>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</p>			かんたん パソコン教室	運営 NPO法人 杉並区介護者応援団		
第4月曜・洋室1 13時～15時 3月23日				第1・2・3土曜・多目 10時～11時半 3月7・14・21日	1000円	金成 潤	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
無料				初心者でも出来る ワード、エクセル講座			
河原 拓巳							
お茶を飲みながら気 ままにお話しませんか!							

