

絆 -きずな-



ゆうゆう高円寺東館協働事業
3月のパステル和アート講座の作品です。

パステル和アートとは、チョークのような素材、パステルをパウダー状にして指で描く楽しいアートです。カラフルな色を指先で使うので脳トレにもなります。初心者のお子さんでも楽しんで描けます。



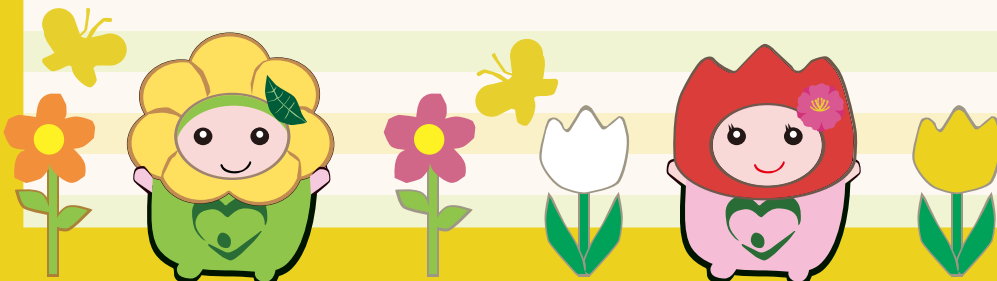
4月のテーマ



レッサーパンダの春



あらいぐまのお花見



ふわりん

ふわりい



脳トレ・認知症予防
この春からあなたも始めてみませんか？

毎月第2月曜日
10:00 ~ 11:30

だれでも弾けるよ ウクレレ教室

UKULELE SCHOOL



初心者大歓迎！
新入生大募集！

場所 ゆうゆう高円寺東館
洋室1

参加費 700円

定員 10名（要予約）

持ち物 スリッパまたは上履き

ウクレレはもっとも簡単！としてギネスに載った事もある
かわいい楽器です。楽譜は読めなくても、押さえ方を
覚えるだけで誰でもすぐに弾けます。

ウクレレは借りる事が出来るので手ぶらでもOKです。
指先を動かす事で脳トレ・認知症予防にもなります。
懐かしい曲をポロンと弾きながら歌ってみませんか？



講師：竹野ゆかぽん

幼児期にピアノ、中学からギター弾き語り、大学卒業後は
28年間児童館、学童クラブの指導員として従事。

12年前にウクレレに出会い、ウクレレで笑顔を広げる
活動を広げています。教え方はとても分かりやすいと定評があります。

●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！

4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！	ポッチャだっちゃん	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 4月6日・20日	第1月曜・多目 10時半～12時 4月6日	第1水曜・洋室1 18時半～20時 4月1日	第1金曜・洋室1 13時半～15時 4月3日	第1土曜・洋室1 13時～15時半 4月4日	第1日曜・多目 10時～11時半 4月5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 4月6日・20日	第1月曜・多目 13時～15時 4月6日	第3水曜・洋室1 13時～15時半 4月15日	第3金曜・洋室1 13時半～15時 4月17日	第2土曜・多目 13時～16時 4月11日	第2・4日曜・多目 10時～12時 4月12日・26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 4月13日	第2月曜・洋室1 13時～15時半 4月13日	第1・3木曜・洋室1 13時半～15時 4月2日・16日	第4金曜・洋室1 13時半～15時 4月24日	第3土曜・洋室1 14時～17時 4月18日	第1日曜・洋室1 10時～11時半 4月5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 4月27日	第3月曜・多目 10時～11時半 4月20日	第2木曜・多目 10時～11時半 4月9日	第3土曜・洋室1 18時～19時半 4月18日	第4土曜・洋室1 10時～11時半 4月25日	第1日曜・洋1、多目 13時～16時 4月5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		
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	さわやか ストレッチ体操	<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 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</p>		かんたん パソコン教室	大人の脳トレ 自習室	
第4月曜・洋室1 13時～15時 4月27日	第5不定期・洋室1 10時～11時30分 4月30日			第4月曜・洋室1 10時～11時半 4月11・18日	第1・2・3土曜・多目 10時～11時半 4月4・11・18日	第2・3土曜・洋1 第2は13時半～15時 第3は10時～11時半 4月11・18日
無料	500円			1000円	100円	
河原 拓巳	榎本 まどか			金成 潤		
お茶を飲みながら気 ままにお話しませんか!	身体の柔軟性を高める 簡単な運動です。			初心者でも出来る ワード、エクセル講座	字を書いたり簡単な計算や、 クロスワードなどをする脳トレ	

