

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！

7月の協働事業

※**予**は要予約の講座です。

月	水	木	金	土	日	
楽しい編み物	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	第1水曜・洋室1 18時半～20時	第1金曜・洋室1 13時半～15時	第1土曜・洋室1 13時～15時半	第1日曜・多目 10時～11時半		
予 7月6日・20日	予 7月1日	予 7月3日	7月4日	予 7月5日		
満員です 料費	500円 別途材料費	500円	500円	1000円 材料費込		
新崎 優子	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。	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	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	第3水曜・洋室1 13時～15時半	第3金曜・洋室1 13時半～15時	第2土曜・多目 13時～16時	第2・4日曜・多目 10時～12時		
予 7月6日・20日	7月15日	予 7月17日	予 7月11日	お休み		
1500円 (薄茶)	無料	無料	無料	400円 別途材料費		
矢作 宗幸 他	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!	おしゃべりしながら、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	第2月曜・洋室1 13時～15時半	第1・3木曜・洋室1 13時半～15時	第4金曜・洋室1 13時半～15時	第3土曜・洋室1 14時～17時	第1日曜・洋室1 10時～11時半	
予 7月13日	7月13日	予 7月2日・16日	予 7月24日	7月18日	予 7月5日	
満員です	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	極楽ヘッドスパ	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	第3月曜・多目 10時～11時半	第2木曜・多目 10時～11時半	第2金曜・多目的室 10時～11時40分	第4土曜・洋室1 10時～11時半	第1日曜・洋1、多目 13時～16時	
7月27日	予 7月13日	予 7月9日	予 7月10日	予 7月25日	7月5日	
500円	500円	500円	満員です	500円	無料	
西村 和夫	大島 津良	大島 津良	Hiromi	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。	お喋りしながら心と身体をほぐしましょう。	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	お問合せ先 ご予約 ゆうゆう 高円寺東館		土曜の夜のデッサン	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	第5不定期・洋室1 10時～11時30分	TEL03-3315-1816		第3土曜・洋室1 18時～19時半	第1・2・3土曜・多目 10時～11時半	第2・3土曜・洋1 第2は13時半～15時 第3は10時～11時半
予 7月27日	予 7月30日			予 7月18日	予 7月4・11・18日	7月11・18日
無料	500円			800円	1000円	100円
河原 拓巳	榎本 まどか			河原 拓巳	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。			初心者でも気軽にアート。静物画をメインにした鉛筆デッサンです。	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