

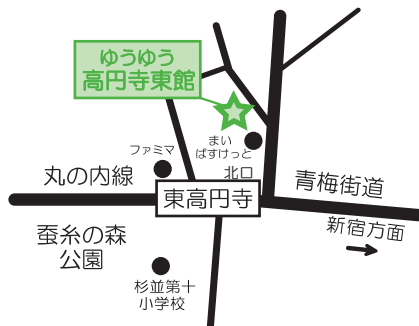
# 6月の協働事業

月	水	木	金	土	日
<b>楽しい編み物</b>	<b>紅茶の世界を知ろう!</b>		<b>季節に優しい健康体操</b>	<b>音楽聴き比べ</b>	<b>日曜児童パステル和アート教室</b>
第1・3月曜 10時～11時半 6月3日・17日 大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費 新崎 優子 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。	第1水曜・洋室1 18時半～20時 6月5日 500円 別途材料費 かまづか みゆき 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。		第1金曜・洋室1 13時半～14時半 6月7日 500円 中楯 めぐみ 椅子に座ってゆっくり呼吸とストレッチで心地よい伸びを味わいましょう。	第1土曜・洋室1 13時～15時半 6月1日 500円 大西 進 音楽を聴き比べ、楽しい時間を過ごしましょう♪	第1日曜・多目 10時～12時 6月2日 1000円 材料費込 戸塚 薫 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。
<b>ゆうゆう茶道</b>	<b>SKO グリーフサポート</b>	<b>手仕事サロン</b>	<b>華やかいけばな</b>	<b>介護者お悩み相談室</b>	<b>マンスリー親子アート</b>
第1・3月曜・洋室1 13時～16時 6月3日・17日 1500円 (薄茶) 矢作 宗幸 他 お抹茶とお菓子を楽しむひとときを!	第1月曜・多目 13時～15時 6月3日 200円 北原 理良子 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。	第3水曜・洋室1 13時～15時半 6月19日 無料 なし 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。	第3金曜・洋室1 13時半～15時 6月21日 大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費 宇田川 幸香 季節感あふれる花たちを、心を穏やかにして活けてみませんか。	第2土曜・多目 13時～16時 6月8日 無料 多数 ※要予約定員3～5名	第2・4日曜・多目 10時～12時 6月9日・23日 400円 別途材料費 多数 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!
<b>健康と絵画</b>	<b>大西進の音楽探訪</b>	<b>やさしい生活 ヨーガ</b>	<b>うきうき♥ バランスボール</b>	<b>土曜2時のロードショー</b>	<b>アンサンブル&amp;歌</b>
第2月曜・洋室1 10時～11時半 6月10日 大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費 マスダ マサミ 「がんばらない事をがんばる!」をテーマにした柔らかい絵画教室です。	第2月曜・洋室1 13時～15時半 6月10日 500円 大西 進 クラシックの音楽を映像とともに楽しみます。	第1・3木曜・洋室1 13時半～15時 6月6日 (20日は休み) 500円 中村 直江 良質の血液を全身に循環させ、体をリフレッシュ!	第4金曜・洋室1 13時半～15時 6月28日 700円 澤田 由佳 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!	第3土曜・洋室1 14時～17時 6月15日 無料 演目は館内掲示 毎月内容が変わります。詳しい内容は、お問合せ下さい。	第1日曜・洋室1 10時～11時半 500円 RUF19 ギターアンサンブルを聴いたり、懐かしい歌を皆で歌って楽しみましょう。
<b>健康空手</b>	<b>気ままに茶話会</b>	<b>協働事業はどなたでも自由にご参加出来ます!</b>	<b>土曜の夜のデッサン</b>	<b>ラフターヨガ</b>	<b>ゆうゆうスタークラブ</b>
第4月曜・洋室1 10時～11時半 6月24日 500円 西村 和夫 体を使って気持ち良く汗をかきましょう。	第4月曜・洋室1 13時～15時 6月24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!	★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。 ★協働事業のポイントカードを発行します。	第4土曜・洋室1 18時～19時半 6月22日 800円 河原 拓巳 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。	第4土曜・洋室1 10時～11時半 6月22日 500円 田中 由理子 ラフターヨガで、心も体も元気になろう!	第1日曜・洋1、多目 13時～16時 6月2日 無料 羽鳥 彰紘 若年性認知症の家族のサポートと相談です。

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  
 年未年始、6月・12月第3木曜日

## ゆうゆう高円寺東館地図



## かんたんパソコン教室

第1・2・3土曜・多目  
 10時～11時半  
 6月1日・8日・15日  
 1000円  
 金成 潤  
 初心者でも出来るワード、エクセル講座

## 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\_kaigosh\_ouendan@jcom.home.ne.jp

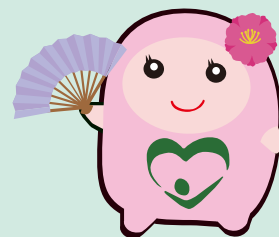
しろげよう!  
ご近所  
ほっこり  
まちの最近な  
まえあい

ゆるゆる高円寺東館たより 令和6年6月号



絆

-きずな-



# マスコットキャラクター 登場!

ふわりん

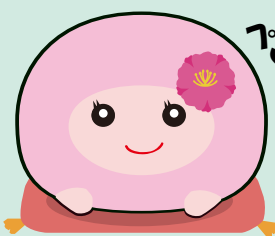
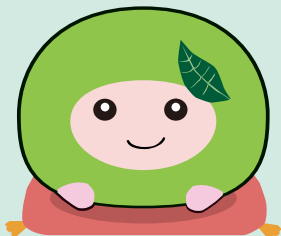


ふわりい



**NPO法人杉並介護者応援団**の公式マスコットキャラクターが誕生!

不安な人や寂しい人を暖かく優しくふんわりと包み込んでくれる妖精、  
ふわりん、ふわりい、です。よろしくお願ひします。



ぺこりんちよ

6

June

令和6年6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6年5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
																6月1日			6月2日		
午前 9:00~12:00																明朗社交ダンス	明和着付	かんたんパソコン教室	パステル和アート		
午後1																音楽聴き比べ	明人会 囲碁	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																ショージョーダンス すみれ会					
夜間 6:00~9:00																					
	6月3日			6月4日			6月5日			6月6日			6月7日			6月8日			6月9日		
午前 9:00~12:00	楽しい編み物	明和歌唱		わが町一番体操	スイング社交ダンス		明和輪投げ	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	寿輪投げ	明和英会話		寿フラダンス		日本総合太極拳		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 グリーフサポート	趣楽会音楽	翠謡会謡曲		運営会議	明朗ダーツ&歌唱		やさしい生活 ヨーガ	浩技会将棋	スケッチの会	季節に優しい健康体操	娛碁会 囲碁	明朗光会 民謡	男性介護者の会	介護者お悩み相談室	スイング足指体操	忍会カラオケ		
午後2																					
夜間 6:00~9:00				日本舞踊 らんの会			紅茶の世界		協働事業準備				書道同好会 書道		西町会	ショージョーダンス すみれ会					
	6月10日			6月11日			6月12日			6月13日			6月14日			6月15日			6月16日		
午前 9:00~12:00	健康と絵画	寿書道		ラビアンローズエアロ	寿理事会	スイング社交ダンス	寿輪踊り	ゆったりヨガ	明和ダーツ	ハーモニーマイツ	明和英会話		明朗輪投げ	寿コーラス	明朗社交ダンス	明和役員会	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		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	娛碁会 囲碁	映画会	娛碁会 囲碁	明人会 囲碁					
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					ショージョーダンス すみれ会						
	6月17日			6月18日			6月19日			6月20日			6月21日			6月22日			6月23日		
午前 9:00~12:00	楽しい編み物	明和歌唱		寿健康体操	明朗役員会	きずな古布利用	明和輪投げ	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	一日休館			寿フラダンス	サーミビ療ス	スイング社交ダンス	ラフターヨガ	明和着付	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		夏の音楽会	翠謡会謡曲	きずな古布利用	手仕事サロン	集まれ!					華やか いけばな			土曜介護者の集い		協働事業	忍会カラオケ		
午後2													書道同好会 書道			土曜のテッサン					
夜間 6:00~9:00				日本舞踊 らんの会			水曜コミュニティ広場へ														
	6月24日			6月25日			6月26日			6月27日			6月28日			6月29日			6月30日		
午前 9:00~12:00	健康空手	寿書道	寿会計	スイング足指体操	蓮華の会	きずな古布利用	寿輪投げ	ゆったりヨガ	明和ダーツ	香葉会 フラワーアレンジ	寿輪踊り	パステルクラブ	明朗輪投げ	寿コーラス	スイング社交ダンス	協働事業			協働事業		
午後1	気ままに茶話会	さくら会		趣楽会音楽		きずな古布利用	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		うきうき バランスボール	娛碁会 囲碁		協働事業		協働事業			
午後2																					
夜間 6:00~9:00				日本舞踊 らんの会												準備					