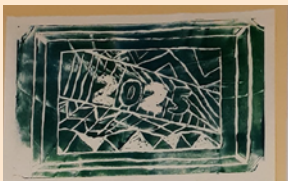
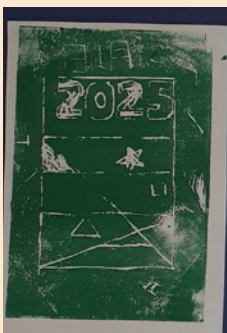
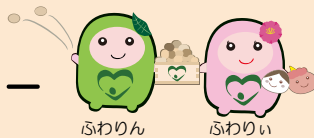


しりげよう!
ご近所
ほっこり
まちのあたたか
さをあい

ゆるゆる高円寺東館たより 令和7年2月号

絆 -きずな-



杉並第三小学校 5年生 図工
木版画
「模様で表す2025年」
彫刻刀で細かい模様も根気強く彫りながら、
2025年のイメージを表しました。
自分たちでインクの色を選び、
ていねいに刷りました。

2
February



やさしい生活ヨーガ

毎月第1第3木曜日

13:30 ~ 15:00

広池ヨーガの講座を受けるにあたって

場所 ゆうゆう高円寺東館 洋室1

参加費 500円 募集人数 11名

①効果をより高めるために

- ※動きやすい服装(自由)・タオル(自由)を持参し水分をご用意ください。
- ※体をしめつけるものやアクセサリーは外し、ゆっくり気持ちよさを味わってください。
- ※タイツ・ストッキング等着脱できない靴下は事前に取り、素足又は5本指ソックスで
ご参加ください。

②「無理をしない」「痛い事もしない」「頑張らない」
等心掛けて、マイペースに楽しんでください。

③受講中の体調の変化は、すみやかに担当にお伝え下さい。

講師：中村直江
広池ヨーガ健康研究所

④受講中は安全管理についてご注意いただきご自身の責任のもとでご受講ください。

●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

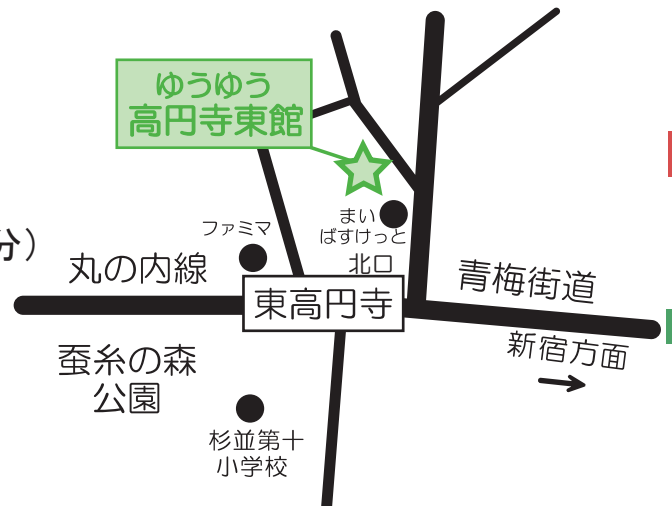
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

Mail:k-ouendan@jcom.home.ne.jp

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



2月の協働事業

月	水	木	金	土	日
楽しい編み物	紅茶の世界を知ろう!		季節に優しい健康体操	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	第1水曜・洋室1		第1金曜・洋室1	第1土曜・洋室1	第1日曜・多目
10時～11時半	18時半～20時		13時半～14時半	13時～15時半	10時～11時半
2月3日・17日	2月5日		2月7日	2月1日	2月2日
大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費	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		中楯 めぐみ	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。		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。	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 グリーフサポート	手仕事サロン	華やか いけばな	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	第1月曜・多目	第3水曜・洋室1	第3金曜・洋室1	第2土曜・多目	第2・4日曜・多目
13時～16時	13時～15時	13時～15時半	13時半～15時	13時～16時	10時～12時
2月3日・17日	2月3日	2月19日	2月21日	2月8日	2月9・23日
1500円 (薄茶)	200円	無料	大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費	無料	400円 別途材料費
矢作 宗幸 他	北原 理良子	なし	宇田川 幸香	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。	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。	※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!
健康と絵画	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	アンサンブル&歌
第2月曜・洋室1	第2月曜・洋室1	第1・3木曜・洋室1	第4金曜・洋室1	第3土曜・洋室1	第1日曜・洋室1
10時～11時半	13時～15時半	13時半～15時	13時半～15時	14時～17時	10時～11時半
2月10日	2月10日	2月6・20日	2月28日	2月15日	2月2日
大人700円・子供400円 親子で1000円 別途材料費	500円	500円	700円	無料	500円
マスダ マサミ	大西 進	中村 直江	澤田 由佳	演目は館内掲示	RUF19
「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。	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。	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。
健康空手	気ままに茶話会	協働事業はどなたでも自由にご参加出来ます!	土曜の夜のデッサン	ラフターヨガ	ゆうゆうスタークラブ
第4月曜・洋室1	第4月曜・洋室1		第4土曜・洋室1	第4土曜・洋室1	第1日曜・洋1、多目
10時～11時半	13時～15時		18時～19時半	10時～11時半	13時～16時
2月24日	2月24日		2月22日	2月22日	2月2日
500円	無料		800円	500円	無料
西村 和夫	河原 拓巳		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。	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。	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。	ラフターヨガで、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。

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
 2月1・8・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

