

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！

6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	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	第1月曜・多目 10時半～12時	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 6月1日・15日	予 6月1日	予 6月3日	予 6月5日	6月6日	予 6月7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	第1月曜・多目 13時～15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 6月1日・15日	予 6月1日	6月17日	予 6月19日	予 6月13日	予 6月14日・28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	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 6月8日	6月8日	予 6月4日	予 6月26日	6月20日	予 6月7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	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
6月22日	予 6月15日	予 6月11日	予 6月12日	予 6月27日	6月7日
500円	500円	500円	700円	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
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
予 6月22日	予 6月30日			予 6月20日	予 6月6・13・20日
無料	500円			800円	1000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
					大人の脳トレ 自習室
					第2・3土曜・洋1 第2は13時半～15時 第3は10時～11時半 6月13・20日 100円
					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

令和8年6月 ゆうゆう高円寺東館 使用予定表

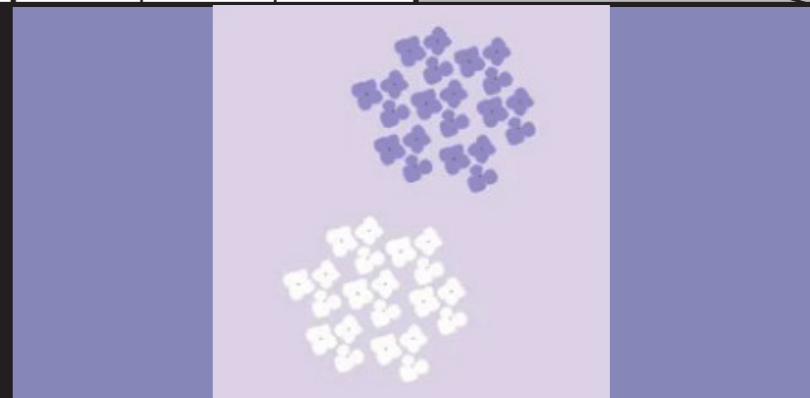
※和室は個人利用のみです。
 ※空枠・一般利用(目的外使用)は記載していません。

令和8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			6月3日			6月4日			6月5日			6月6日			6月7日		
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	明和歌唱	オレンジカフェ	わがまち一番体操	スイング社交ダンス	ハーモニーマイツ	明和輪投	ゆったりヨガ	ハーモニーマイツ	元気体操	明和英会話	つみくさ俳句会	ゆうゆうGO!			明朗気功	明和着付	かんたんパソコン教室	ふれあい手話	協働事業	パステル和アート
午後1	茶道	さくら会	SKOグリーンサポート	趣楽会音楽	翠謡会謡曲	ラヴェンダー麻雀	運営会議	明朗ダーツ&歌唱	居合い修心武道会	やさしい生活ヨーガ	浩技会将棋	スケッチの会	ポッチャだっちゃん	娯楽会囲碁		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																					
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊らんの会					紅茶の世界				書道同好会書道			ショーダンスすみれ会					
	6月8日			6月9日			6月10日			6月11日			6月12日			6月13日			6月14日		
午前 9:00 ~ 12:00	ウクレレ教室	寿書道	控室	ラビアンローズエアロ		スイング社交ダンス	ゆうゆうGO!	ゆったりヨガ	明和ダーツ	ハーモニーマイツ	明和英会話	初心者健康麻雀	明朗輪投		極楽ヘッドスパ	日本総合太極拳太極拳		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	大西進の音楽探訪	さくら会	ひまわり英語	趣楽会音楽	蓮華の会ヨーガ		白梅会体操	明朗カラオケ	明人会囲碁	浩技会将棋		あそびば	娯楽会囲碁			大人の脳トレ自習室	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						香葉会フラワーアレンジ								西町会	ショーダンスすみれ会		
	6月15日			6月16日			6月17日			6月18日			6月19日			6月20日			6月21日		
午前 9:00 ~ 12:00	楽しい編み物	明和歌唱	初心者健康麻雀	元気体操	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			ゆうゆうGO!	サニビ療ス	スイング社交ダンス	大人の脳トレ自習室	明和役員会	かんたんパソコン教室	一日休館		
午後1	茶道	さくら会	協働事業	趣楽会音楽	翠謡会謡曲	きずな古布利用	手仕事サロン	集まれ!水曜日コミュニティ広場					これからの人生講座	映画会	娯楽会囲碁	明人会囲碁					
午後2																					
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊らんの会				三療準備		書道同好会書道		ショーダンスすみれ会	土曜夜のデッサン								
	6月22日			6月23日			6月24日			6月25日			6月26日			6月27日			6月28日		
午前 9:00 ~ 12:00	健康空手	寿書道		スイング足指体操	蓮華の会ヨーガ	きずな古布利用	ゆうゆうGO!	ゆったりヨガ	明和ダーツ	香葉会フラワーアレンジ	パステルクラブ		明朗輪投		スイング社交ダンス	笑いヨーガ	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	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		ラヴェンダー麻雀	うきうきバランスボール	娯楽会囲碁		土曜介護者の集い			協働事業	忍会カラオケ	
午後2																					
夜間 6:00 ~ 9:00				日本舞踊らんの会														ショーダンスすみれ会			
	6月29日			6月30日																	
午前 9:00 ~ 12:00				さわやかストレッチ																	
午後1																					
午後2																					
夜間 6:00 ~ 9:00																					



6月20日の映画会
 14時上映スタート
 ジャージーボーイズ





絆 -きずな-



「窓をあけて」
窓の向こうに誰がいるかな？何が見えるかな？



杉並区立第三小学校 2年生

カッターで小さな色画用紙に「まど」を開けて、
思い思いの世界を表しています。





HEAD SPA

6/12 **金**

好評につき

毎月第2金曜日

おしゃべりしながら
心と身体をほぐしましょう
癒しのリラックスタイム



極楽ヘッドスパ

自律神経のバランスを意識したリラックスケアです

- 時間**
- ① 10:00~10:20
 - ② 10:20~10:40
 - ③ 10:40~11:00
 - ④ 11:00~11:20
 - ⑤ 11:20~11:40

料金 700 円

持ち物 フェイスタオル 1 枚、スリッパまたは上履き



出張ドライヘッドスパ
ママここサロン
セラピスト Hiromi

●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

