



絆-きずな-



RUF19による
ギター演奏会を開催しました。
クラシック、アニメソング等を
美しいギターの音色で奏でる
夏の終わりの素敵な音楽会でした。



ふわりん

ふわりい



理学療法士による

理学りょうほう体操 & 講話

秋のおでかけを楽しむ！ 歩く力アップ体操
～股関節・太もも・お尻・ふくらはぎを中心に
「紅葉を観に元気に歩こう」～

10/31 土

13:30 ～ 15:00

場 所 ゆうゆう高円寺東館 洋室 1

参加費 500円

募集人数 12名（要予約）

持ち物 スリッパまたは上履き

講 師 田中 里佳
理学療法士



お話・約 15 ～ 20 分

体操・約 60 分

●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

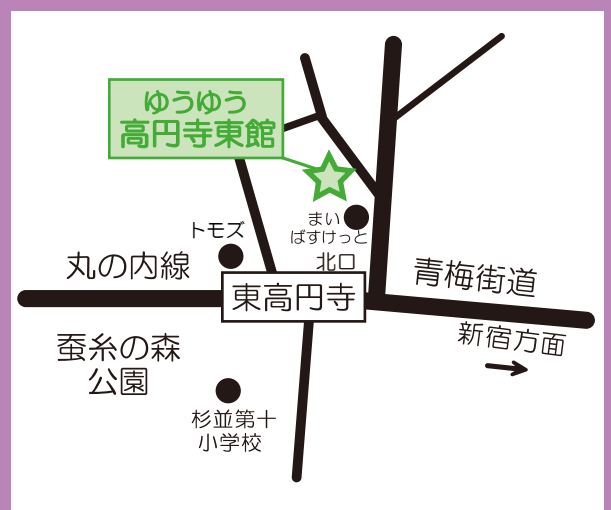
☎03-3315-1816

（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！

10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	第2月曜・洋室1	第1水曜・多目		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	13時～15時半	18時半～20時		13時半～15時	13時～15時半	10時～11時半
予 10月5日・19日	10月12日	予 10月7日		予 10月2日	10月3日	予 10月4日
満員です 料費	500円	500円 別途材料費		500円	500円	1000円 材料費込
新崎 優子	大西 進	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。	クラシックの音楽を 映像とともに楽しみます。	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	初心者健康麻雀	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	第3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	10時～11時半	13時～15時半		13時半～15時	13時～16時	10時～12時
予 10月5日・19日	予 10月19日	10月21日		予 10月16日	予 10月10日	お休み
1500円（薄茶）	500円	無料		無料	無料	400円 別途材料費
矢作 宗幸 他	大島 津良	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！	少人数制で丁寧に麻雀の 基礎を楽しく学びます。	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		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		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時半～15時		13時半～15時	14時～17時	10時～11時半
予 10月12日		予 10月1日・15日		予 10月23日	10月17日	調整中
満員です		500円		700円	無料	500円 高校生以下 300円
竹野ゆかぽん		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		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	理学りょうほう体操 &おはなし	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	不定期開催・洋室1	第2木曜・多目		第2金曜・多目的室	第4土曜・洋室1	第1日曜・洋1、多目
17時～18時半	13時30分～15時	10時～11時半		10時～11時40分	10時～11時半	13時～16時
10月26日	予 10月30日	予 10月8日		予 10月9日	予 10月24日	10月4日
500円	500円	500円		700円	500円	無料
西村 和夫	田中 里佳	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。	理学療法士による体の ためになる体操とお話。	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 TEL03- 3315- 1816		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	不定期開催・洋室1			第3土曜・洋室1	第1・2・3土曜・多目	第2・3土曜・洋1
13時～15時	13時30分～15時			18時～19時半	10時～11時半	第2は13時半～15時 第3は10時～11時半
予 10月26日	予 10月29日			予 10月17日	予 10月3・10・17日	10月10・17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

	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																														
										10月1日			10月2日			10月3日			10月4日																																
午前 9:00～ 12:00																元 気 体 操			明和 英会話			つみくさ 俳句会			ゆうゆう GO!			ゆうゆう GO!			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 (未定)			協働 事業			パステル 和アート		
午後 1																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			娛碁会 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																												書道同好会 書道									ショーダンス すみれ 会														
夜間 6:00～ 9:00																																																			
	10月5日			10月6日			10月7日			10月8日			10月9日			10月10日			10月11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 ーメイツ	ゆうゆう GO!	ゆったり ヨガ	ハーモニ ーメイツ	ハーモニ ーメイツ	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		かんたん パソコン 教室	チャレンジ 太極拳	忍会 合唱	マンスリー 親子 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	浩技会 将棋		あそび ば	娛碁会 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																																
午後 2																																																			
夜間 6:00～ 9:00				日本舞踊 らんの 会					紅茶の 世界	香葉会 フラワー アレンジ							西町会	ショーダンス すみれ 会																																	
	10月12日			10月13日			10月14日			10月15日			10月16日			10月17日			10月18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		明和 輪投げ	ゆったり ヨガ	明和 ダーツ	午前中休館			ゆうゆう GO!	サニ ービ 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	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	やさしい 生活 ヨーガ	浩技会 将棋	ラヴェン ダー麻雀	これからの 人生講座			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						ゆうゆう GO! 準備	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																																	
	10月19日			10月20日			10月21日			10月22日			10月23日			10月24日			10月25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	ゆうゆう GO!	ゆったり ヨガ	ハーモニ ーメイツ	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 ヨガ	明和 着付		チャレンジ 太極拳	忍会 合唱	マンスリー 親子 アート																														
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		浩技会 将棋			うきうき バランス ボール	娛碁会 囲碁		土曜 介護者 の集い			スイング 足指 体操																																
午後 2																																																			
夜間 6:00～ 9:00				日本舞踊 らんの 会			コミュニティ広場									ショーダンス すみれ 会																																			
	10月26日			10月27日			10月28日			10月29日			10月30日			10月31日																																			
午前 9:00～ 12:00	協働 事業	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	ケア24 和田 オレンジ カフェ	協働 事業	協働 事業	コミサポ和田・高円寺 イベント			明和 輪投げ	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	爽やか ストレッチ 体操	協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業	理学 りょうほう 体操&話	協働 事業	協働 事業																																	
午後 2																																																			
夜間 6:00～ 9:00	健康 空手			日本舞踊 らんの 会							協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業	協働 事業																																	