ひろげよう！ご近助でほっこり　まちの身近なふれあい

絆 -きずな-





敬老イベント、秋のふれあい活動発表会では、歌やダンス、演奏、演舞、作品展示など、日頃の活動の成果が披露されました。
最後は参加者全員で恒例の“元気だせ音頭”で締めくくり、笑顔あふれる、心温まるひとときになりました。



11 November

日曜児童　　ゆうゆう高円寺東館　おすすめ協働事業

パステル和アート教室

初心者のお子さんでも楽しんで描けます。

パステル和アートとは

チョークのような素材であるパステルをパウダー状にして指で描くという、透明感ある優しくて心地よいアートです。カラフルな色を指先で使うので、脳トレにもなります。

10:00～11:30
11月1日
毎月第1日曜日

参加費　1.000円(材料費込)

募集人員　6名(事前予約制)

持ち物　エプロン・ハンドタオル・上履き

講　師　戸塚　薫
(パステルホープアート協会
公認インストラクター認定)

11月のテーマ
秋色の小鹿



秋の夜のキツネ



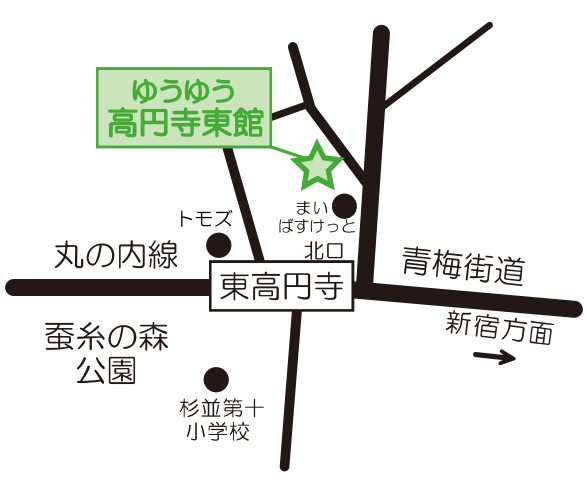
●お問合せ先●

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。

11月の協働事業

※予は要予約の講座です。

協働事業は
どなたでも
自由にご参加
出来ます！

月		水 木	金	土	日
楽しい編み物	大西進の音楽探訪	紅茶の世界を知ろう！	ボッチャだっちゃ	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11月2日・16日	11月9日	予11月4日	予11月6日	11月7日	予11月1日
7(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。	クラッ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11月2日・16日	予11月16日	11月18日	予11月20日	予11月14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		やさしい生活ヨーガ	うきうき♥バランスボール	土曜2時のロードショー	
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	
10時～11時半		13時半～15時	13時半～15時	14時～17時	
予11月9日		予11月5日・19日	予11月27日	11月21日	
満員です		500円	700円	無料	
竹野ゆかぽん		中村　直江	澤田　由佳	演目は館内掲示	
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。	
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		10時～11時半	10時～11時40分	10時～11時半	13時～16時
11月23日	未定	予11月12日	予11月13日	予11月28日	11月1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			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11月23日	お休み		予11月21日	予11月7・14・21日	11月14・21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

令和８年11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９月11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
	11月30日																		11月1日		
午前 9:00～12:00	わがまち一番体操																		パステル和アート	協働事業	協働事業
午後１	スマホ相談会																		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																					
	11月2日			11月3日			11月4日			11月5日			11月6日			11月7日			11月8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	明和 輪投	ゆったりヨガ	ハーモニーメイツ	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	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グリーフサポート	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	ボッチャだっちゃ	娯碁会 囲碁		音楽聴き比べ		明人会 囲碁	スイング足指体操		
午後２									紅茶の世界				書道同好会 書道			ショーダンス すみれ会					
夜間 6:00～9:00																					
	11月9日			11月10日			11月11日			11月12日			11月13日			11月14日			11月15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 太極拳		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	浩技会 将棋		あそびば	娯碁会 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			
午後２				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				
夜間 6:00～9:00																					
	11月16日			11月17日			11月18日			11月19日			11月20日			11月21日			11月22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	ハーモニーメイツ	午前中休館			ゆうゆうGO!	三療サービス	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	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 コミュニティ広場		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	娯碁会 囲碁	明人会 囲碁	スイング足指体操		
午後２										ゆうゆうGO! 準備	三療準備					ショーダンス すみれ会		土曜夜のデッサン			
夜間 6:00～9:00				日本舞踊らんの会									書道同好会 書道								
	11月23日			11月24日			11月25日			11月26日			11月27日			11月28日			11月29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		笑いヨガ	明和 着付		第３回アート展		
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			うきうきバランスボール	娯碁会 囲碁		土曜介護者の集い					
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					