

しらけよう!  
ご近所  
ほっこり  
まちの自活な  
まふあい

ゆるゆう高円寺東館たより 令和7年1月号



# 絆 - きずな - 迎春

新年あけましておめでとうございます  
今年1年も皆様にとって楽しい1年になりますように  
スタッフ一同 ゆうゆう高円寺東館でお待ちしております



タイルモザイクアート作品  
「日本の四季」

作者 河原 拓巳

NPO法人杉並介護者応援団 副理事  
ゆうゆう高円寺東館 施設長

1

January

# すぎなみ老年学ステップアップ講座



～人生 100 まで住み慣れた我が家で暮らしたい～  
在宅での暮らしを望んだ時に、安心して自分らしい生活をおくるために。

令和 6 年

11/29 (金)  
13:30 ~ 15:00

## 在宅療養ってこんなこと

講師：杉並区在宅医療・生活支援センター 根岸歌織氏、小淵咲子氏、村田悦子氏  
ファシリテーター：杉並介護者応援団理事長 川崎裕彰

令和 7 年

1/30 (木)  
13:30 ~ 15:00

## 保健師からみた高齢期の備え

講師：保健師 関根麻里絵氏

2/25 (火)  
13:30 ~ 15:00

## 介護保険、これからどうなる？

講師：杉並介護者応援団理事長 川崎裕彰

3/31 (月)  
13:30 ~ 15:00

## 認知症ケアの観点から、施設を見分ける

講師：武蔵野大学教授 渡邊浩文 (杉並介護者応援団理事)


会場 ゆうゆう高円寺東館

参加費 無料 (お茶付き)

定員 25 名 (事前予約とさせていただきます)

主催  **杉並介護者応援団**

※杉並区との協働事業です。

後援 杉並区社会福祉協議会 

全講座終了後に  
「高齢者の暮らしに役立つ資料集」  
をプレゼントします



ふわりい

ふわりん



### ●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

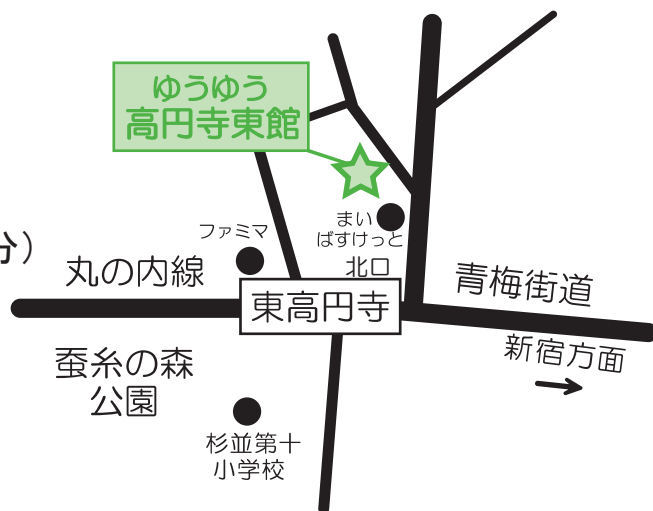
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

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



# 1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	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
1月6日・20日	休館の為お休み		休館の為お休み	休館の為お休み	1月5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。
<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
1月20日	1月6日	1月15日	1月17日	1月11日	1月12・26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!
<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	第2月曜・洋室1	第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
1月13日	1月13日	1月16日	1月24日	1月18日	講師都合の為お休み
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。
<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	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
1月27日	1月27日		1月25日	1月25日	1月5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2土曜・多目  
 10時～11時半  
 1月11・18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\_kaignosha\_ouendan@jcom.home.ne.jp

