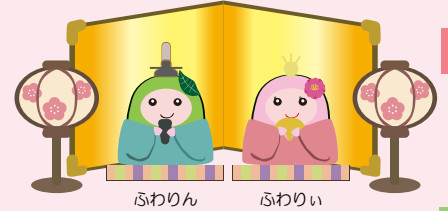


ゆうゆう高円寺東館たより

絆 -きずな-



4月より ゆうゆう高円寺東館 初のウクレレ教室がスタートします
スタートを記念して楽しい仲間が集まります♪



うたごえ広場 (スマイル)



3/2日
10:00 ~ 11:30

記念コンサート

素敵な伴奏に合わせて、懐かしい歌を一緒に歌いましょう。
座ったまま手話のようにフラダンスを体験したり、
脳トレ遊びもしますよ。希望者は、ポロン〜とウクレレ体験も出来ます!

竹野ゆかぽんと 音楽大好きな仲間たち



杉並区の高齢者施設などに訪問して、
歌を通して笑顔を広げる活動をしています。
遊び歌やフラダンスに合わせて手を動かしたり、
会話をしながら楽しく進行します。

- | | |
|-----|----------------|
| 場所 | ゆうゆう高円寺東館 洋室 1 |
| 参加費 | 無料 |
| 定員 | 25名 (要予約) |
| 持ち物 | スリッパまたは上履き |



認知症予防！スマホ講座 Vol.1

[テーマ] 自分の撮った写真を
Instagramに投稿してみよう

- 方法 -

スタート

① Instagramのアプリを
インストールする



② 初期設定・アカウントを取る
・会員登録をする



③ 何をするのか？出来るのか？
を学ぶ



ゴール

④ 写真を投稿してみる

※注意事項は何か？も先生より
教わります。

(例) 写真投稿に許可がとれているか
個人情報 など

3 / 29 土
13:30 ~ 15:00

場 所	ゆうゆう高円寺東館
募 集	15名(事前予約制)
参加費	お茶代 200円
持ち物	スマートフォン、 筆記用具、 スリッパまたは上履き



ドコモ・サポート株式会社
研修講師：金成 潤

予約時の確認事項

1. アプリをインストールできるか(事前にやっておくと楽)
2. メールアドレス(GMail)を送受信できるか
3. 投稿したい写真を用意してください

●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

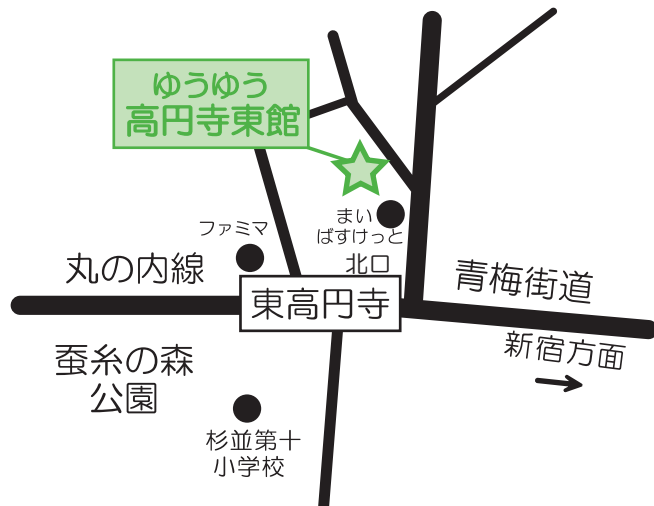
(丸の内線東高円寺駅3番出口より徒歩1分)

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



3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
3月3日・17日	3月5日		3月7日	3月1日	3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 グリーンサポート	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
3月3日・17日	3月3日	3月19日	3月21日	3月8日	3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
3月10日	3月10日	3月6・20日	3月28日	3月15日	講師都合により休止
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
3月24日	3月24日		3月22日	3月22日	3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
 3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_kaignosha_ouendan@jcom.home.ne.jp

