

みんなの居場所

大人の脳トシ 自習室



予約不要

便利なスマホ時代の今、鉛筆で字を書いたり、
頭で計算する機会がありますか？

この事業では、
平仮名や簡単な漢字を書いたり、
計算問題、クロスワードを解いて、
認知症予防の脳トシを
自分のペースで行える場所を提供します。
途中入退室自由です。

第2土曜日

5/9 土

13:30~15:00

第3土曜日

5/16 土

10:00~11:30

		6
3	9	5
7		

	4	8
		9
7		

- ① うら →
- ② きこ →
- ③ こちき →
- ④ さいら →

参加費 100円（おつりの無いようにして下さい）

持ち物 筆記用具、スリッパまたは上履き

※講師はいません

●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）

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。

5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	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 5月4日・18日	予 5月4日	お休み	予 5月8日	5月2日	予 5月3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 5月4日・18日	予 5月4日	5月20日	予 5月15日	予 5月9日	予 5月10日・24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	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 5月11日	5月11日	予 5月7日・21日	予 5月22日	5月16日	予 5月3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	土曜の夜の デッサン	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3土曜・洋室1 18時～19時半	第4土曜・洋室1 10時～11時半	第1日曜・洋1、多目 13時～16時
5月25日	予 5月18日	予 5月14日	予 5月16日	予 5月22日	5月3日
500円	500円	500円	800円	500円	無料
西村 和夫	大島 津良	大島 津良	河原 拓巳	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。	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。	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	<p>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 年末年始、6月・12月第3木曜日</p>		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 13時～15時	第5不定期・洋室1			第1・2・3土曜・多目 10時～11時半	第2・3土曜・洋1 第2は13時半～15時 第3は10時～11時半
予 5月25日	予 6月開催			予 5月2・9・16日	5月9・16日
無料	500円			1000円	100円
河原 拓巳	榎本 まどか			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		