

しゅげふう!  
ご近<sup>ご</sup>助<sup>たけ</sup>で  
ほっこり  
まちの最近な  
笑えあい

令和8年度

# 絆

-きずな-

敬老月間イベント

## 秋のふれあい活動発表会

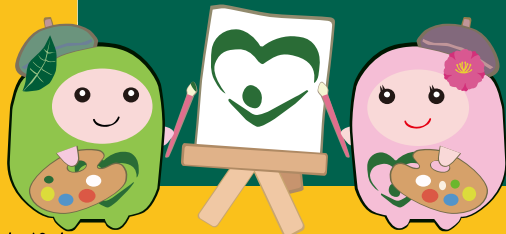
皆さんの日々の活動成果を楽しんでご披露して下さい!



2026 9.19 ± 10:00~16:30

ゆうゆう高円寺東館 9:15 開場

(当日は全館使用となります)



ふわりん

ふわりい



ゆうゆう高円寺東館 おすすめ協働事業

認知症普及啓発月間特別上映会

# オレンジ・ランプ

貫地谷しほり 和田正人

伊寄充則 山田雅人 赤間麻里子 赤井英和 中尾ミエ

監督:三原光尋 企画・脚本・プロデュース:山国秀幸 脚本:金杉弘子 音楽:宮崎道

主題歌:THE CHARM PARK「セルフノート」 原作:山国秀幸「オレンジ・ランプ」(幻冬舎文庫)

9月29日(火)

13時30分より上映

上映30分前より受付開始

39歳、パパが認知症!?

どうする、私!!

無料

それは、温かな灯りが紡いだ感動の実話

会場：ゆうゆう高円寺東館 洋室 1  
定員：29名(先着順)  
持ち物：スリッパまたは上履き

※上映後にアンケートのご協力をお願いします。

若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。  
年齢を重ねていく全ての人へ、より良く生きるヒントがここにある。

製作:野中雅志 野村弘幸 依田義 今村俊昭 五老剛 プロデューサー:彦惣康宏 高瀬博行 アソシエイトプロデューサー:小川明日香 藤本感人 企画協力:丹野智文 撮影:鈴木周一郎 照明:斉藤徹  
録音:西岡正巳 編集:宮島竜治 美術:津留啓亮 装飾:森浦彩賀 衣装:岩田友裕 サブ・キャスト:伊藤里香 キャスティング:田山大悟 助監督:金子功 制作担当:遠藤祐輝  
Official Partner:太陽生命保険 特別協賛:湘南アイパーク/ドラゴンコーティング/ネットヨタ仙台/日本介護タフユニオン/清山会医療福祉グループ/オナミットネットワーク/在宅支援総合ケアサービス  
推薦:厚生労働省 製作:「オレンジ・ランプ」製作委員会(ファンタジー・ポスター/「R」西日本コミュニケーションズ/アイ・ビー・アイ/キャス/朝日放送テレビ/朝日新聞社) 制作:「R」西日本コミュニケーションズ 制作協力:TK Spits AFE2 配給:ギャガ GAGA★



推薦:厚生労働省  
文部科学省選定作品

GAGA★

●お問合せ先● ゆうゆう高円寺東館

☎03-3315-1816

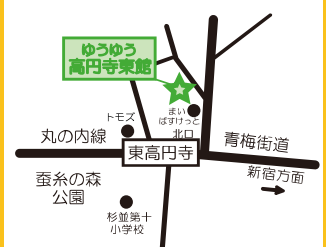
休館日 毎月第3日曜日、

平日 午前9:00～午後9:00

毎月第3木曜日午前中

日・祝 午前9:00～午後5:00

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。

# 9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                                 |  | 紅茶の世界を知ろう！                                  |   | ポッチャだっちゃ                              | 音楽聴き比べ                                    | 日曜児童パステル<br>和アート教室                         |                                         |                                 |
| 第1・3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                                  | 8月のみ第2日曜・多目                                |                                         |                                 |
| 10時～11時半                               |  | 18時半～20時                                    |   | 13時半～15時                              | 13時～15時半                                  | 10時～11時半                                   |                                         |                                 |
| 予9月7日・21日                              |  | 予9月2日                                       |   | 予9月4日                                 | 9月5日                                      | 予9月6日                                      |                                         |                                 |
| 700円 満員です 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                                    |   | 芹澤 美香子                                | 大西 進                                      | 戸塚 薫                                       |                                         |                                 |
| いつでもどこでも出来る<br>手芸。ほんの少しの<br>空き時間で息抜きを。 |  | 紅茶と焼き菓子で楽しく<br>ティータイム。おいしい<br>紅茶の淹れ方と知識。    |   | 運動不足を解消。<br>色々なユニバーサル<br>スポーツを体験出来ます。 | 音楽を聴き比べ、楽しい時<br>間を過ごしましょう♪                | チョークのような素材の<br>パステルをパウダー状に<br>して指で描くアートです。 |                                         |                                 |
| ゆうゆう茶道                                 |  | 手仕事サロン                                      |   | これからの<br>人生講座                         | 介護者お悩み<br>相談室                             | マンスリー<br>親子アート                             |                                         |                                 |
| 第1・3月曜・洋室1                             |  | 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時半                                    |   | 13時半～15時                              | 13時～16時                                   | 10時～12時                                    |                                         |                                 |
| 予9月7日・21日                              |  | 9月16日                                       |   | 予9月18日                                | 予9月12日                                    | お休み                                        |                                         |                                 |
| 1500円（薄茶）                              |  | 無料                                          |   | 無料                                    | 無料                                        | 400円 別途材料費                                 |                                         |                                 |
| 矢作 宗幸 他                                |  | なし                                          |   | みま～も杉並                                | 多数                                        | 多数                                         |                                         |                                 |
| お抹茶とお菓子を楽しむ<br>ひとときを！                  |  | おしゃべりをしながら、<br>作品づくり！癌患者さんへ<br>贈る帽子を作っています。 |   | 知っておくと得をする<br>人生を安心して過ごす<br>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<br>ティストが来て、楽しく<br>魅力的なアート体験を！ |                                         |                                 |
| ウクレレ教室                                 |  | 大西進の<br>音楽探訪                                |   | やさしい生活<br>ヨガ                          | うきうき♥<br>バランスボール                          | 土曜2時の<br>ロードショー                            | ふれあい手話                                  |                                 |
| 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                                  | 今月は火曜・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                                |                                 |
| 予9月14日                                 |  | 9月14日                                       |   | 予9月3日・17日                             | 予9月25日                                    | 9月22日                                      | 予9月6日                                   |                                 |
| 満員です                                   |  | 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<br>くても誰でも簡単に<br>楽しく弾けます    |  | クラシックの音楽を<br>映像とともに楽しみます。                   |   | 良質の血液を全身に循環<br>させ、体をリフレッシュ！           | インストラクターが丁寧<br>にサポート。弾んで楽し<br>く体幹を整えましょう！ | 毎月内容が変わります。<br>詳しい内容は、<br>お問合せ下さい。         | 基本的な手話から学び<br>日常的な会話や歌に<br>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                               | 極楽ヘッドスパ                                   | 笑いヨガ                                       | ゆうゆう<br>スタークラブ                          |                                 |
| 第4月曜・洋室1                               |  | 第3月曜・多目                                     |   | 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                              |                                 |
| 10時～11時半                               |  | 10時～11時半                                    |   | 10時～11時半                              | 10時～11時40分                                | 10時～11時半                                   | 13時～16時                                 |                                 |
| 9月28日                                  |  | 予9月21日                                      |   | 予9月10日                                | 予9月11日                                    | 予9月26日                                     | 9月6日                                    |                                 |
| 500円                                   |  | 500円                                        |   | 500円                                  | お休みです。                                    | 500円                                       | 無料                                      |                                 |
| 西村 和夫                                  |  | 大島 津良                                       |   | 大島 津良                                 | HiroMi                                    | 田中 由理子                                     |                                         |                                 |
| 体を使って気持ち良く汗<br>をかきましょう。                |  | 少人数制で丁寧に麻雀の<br>基礎を楽しく学びます。                  |   | 少人数制で丁寧に麻雀の<br>基礎を楽しく学びます。            | お喋りしながら心と身体<br>をほぐしましょう。                  | ヨガで、楽しく笑って<br>心も体も元気になろう！                  | 若年性認知症の家族の<br>サポートと相談です。                |                                 |
| 気ままに茶話会                                |  | さわやか<br>ストレッチ体操                             |   | お問合せ先<br>・<br>ご予約                     |                                           | 土曜の夜の<br>デッサン                              | かんたん<br>パソコン教室                          | 大人の脳トレ<br>自習室                   |
| 第4月曜・洋室1                               |  | 不定期・洋室1                                     |   | ご予約                                   |                                           | 第3土曜・洋室1                                   | 第1・2土曜・多目                               | 第2土曜・洋1                         |
| 13時～15時                                |  | 10時～11時30分                                  |   | ゆうゆう<br>高円寺東館                         |                                           | 18時～19時半                                   | 10時～11時半                                | 第2は13時半～15時<br>第3は10時～11時半      |
| 予9月28日                                 |  | 予9月1日                                       |   | TEL03-                                |                                           | お休み                                        | 予9月5・12日                                | 9月12日                           |
| 無料                                     |  |                                             |   | 3315-                                 |                                           | 800円                                       | 1000円                                   | 100円                            |
| 河原 拓巳                                  |  | 榎本 まどか                                      |   | 1816                                  |                                           | 河原 拓巳                                      | 金成 潤                                    |                                 |
| お茶を飲みながら気<br>ままにお話しませんか！               |  | 身体の柔軟性を高める<br>簡単な運動です。                      |   |                                       |                                           | 初心者でも気軽にアート。<br>静物画をメインにした鉛<br>筆デッサンです。    | 初心者でも出来る<br>ワード、エクセル講座                  | 字を書いたり簡単な計算や、<br>クロスワードなどをする脳トレ |

令和8年8月10日作成

