

しるげよう!
ご近^{“助”}で
ほっこり
まちの最近な
支えあい

絆-きずな-



August

高円寺東児童館と、杉三学童クラブの子供達に
願い事を書いてもらった短冊たちが
ゆうゆう高円寺東館の庭の風にゆれています。
みんなの願いが叶いますように♪



ふわりん



ふわりい

夏休み スペシャルイベント
アンサンブル＆歌

ギター演奏会



8/30 日

13:30 ~ 14:30

クラシック、ジブリ、ディズニー、懐かしい曲を
美しいギターの音色で奏でる演奏を楽しむ音楽会です。

場 所：ゆうゆう高円寺東館 洋室 1

参加費：**無料**

人 数：25 名（要予約）

持ち物：上履き又はスリッパ

演 奏：R U F 1 9
（新堀ギター音楽院の有志）



●お問合せ先●

ゆうゆう高円寺東館

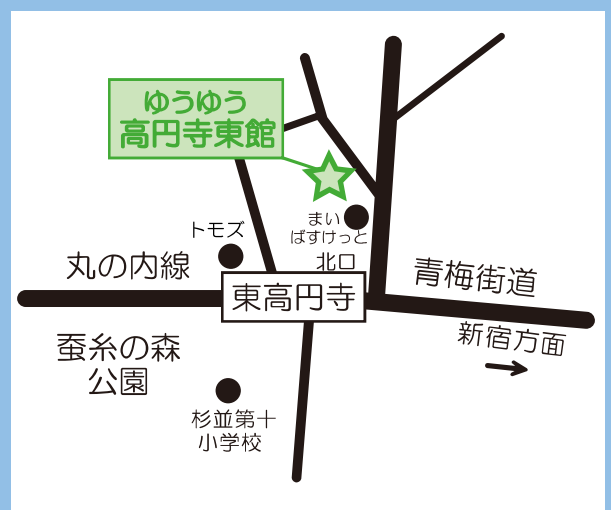
☎03-3315-1816

（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。

8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 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	第1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 8月3日・17日		予 8月5日		予 8月7日	8月1日	予 8月2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 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。		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		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 8月3日		8月19日		予 8月21日	予 8月8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 ひとときを！		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		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時半～15時		13時半～15時	14時～17時	10時～11時半
予 8月10日		予 8月6日・20日		予 8月28日	8月15日	予 8月23日
満員です		500円		700円	無料	500円 高校生以下 300円
竹野ゆかぽん		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。
健康 空手		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		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40分	10時～11時半	13時～16時
8月24日		予 8月13日		予 7月10日	予 8月22日	8月2日
500円		500円		お休みです。	500円	無料
西村 和夫		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。		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		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		第3月曜・多目		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		10時～11時30分		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 8月24日		予 7月30日		予 8月15日	予 8月1・8・15日	8月8・15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
		お問い合わせ先 ・ ご予約 ゆうゆう 高円寺東館 Tel03- 3315- 1816				

令和8年7月10日作成

は記載していません

		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
	8月31日												8月2日		
午前 9:00～ 12:00										明朗 着付			明朗 学習会		
午後1			明朗 気功							明朗 学習会					
午後2			音楽聴 ぎ比べ							ゆうゆう スター クラブ					
夜間 6:00～ 9:00			ジョーダンス すみれ 会							ゆうゆう スター クラブ					
	8月3日			8月4日			8月5日			8月6日			8月7日		
午前 9:00～ 12:00	楽しい 編み物	明朗 歌唱	オレンジ カフェ	ハーモニ ーメイッ	スイング 社交 ダンス	ゆったり ヨガ	明朗 輪投	元 体操	明朗 英会話	つみくさ 俳句会	ゆうゆう GO!	日本総合 太極拳	かんたん パンコン 教室	忍会 カラオケ	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	ラヴェン ダー麻雀	明朗 ダーティ & 歌唱	運営 会議	やさしい 生活 ヨーガ	浩技会 将棋	スケッチ の会	ポッチャ だっちゃ	大人の 脳トレ 自習室	介護者 お悩み 相談室	忍会 カラオケ	
午後2				日本舞踊 らんの 会							書道同好会 書道	西町会	ジョーダンス すみれ 会	忍会 カラオケ	
夜間 6:00～ 9:00															
	8月10日			8月11日			8月12日			8月13日			8月14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!	白梅会 体操	ハーモニ ーメイッ	明朗 英会話	初心者 健康麻雀	明朗 輪投	大人の 脳トレ 自習室	かんたん パンコン 教室	明和 役員会	
午後1	大西進の 音楽探訪	さくら 会	ひまわり 英語	趣楽会	蓮華の 会	明朗 カラオケ	白梅会 体操	浩技会 将棋		あそび ば	娛楽会 囲碁	映画 会	娛楽会 囲碁	明和 役員会	
午後2								香葉会 フラワー アレンジ				ジョーダンス すみれ 会			
夜間 6:00～ 9:00															
	8月17日			8月18日			8月19日			8月20日			8月21日		
午前 9:00～ 12:00	楽しい 編み物	明朗 歌唱	初心者 健康麻雀	元 体操	明朗 役員会	ぎずな 古布 利用	明朗 輪投げ	ゆったり ハーモニ ーメイッ	午前中休館		ゆうゆう GO!	スイング 社交 ダンス	明和 着付	明和 着付	8月23日
午後1	協働 事業	さくら 会	協働 事業	趣楽会	翠謡会	ぎずな 古布 利用	手仕事 サロン	集まれ! 水曜日	浩技会 将棋		これからの 人生講座	サニ ービズ	土曜 介護者 の集い	忍会 カラオケ	マンスリー 親子 アート
午後2				日本舞踊 らんの 会				コミュニケーション 広場	二療 準備		書道同好会 書道			忍会 カラオケ	
夜間 6:00～ 9:00															
	8月24日			8月25日			8月26日			8月27日			8月28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	ぎずな 古布 利用	ゆうゆう GO!	ゆったり ヨガ	香葉会 フラワー アレンジ	明朗 輪投	スイング 社交 ダンス	協働 事業	協働 事業	協働 事業	8月30日
午後1	気ままに 茶話会	さくら 会		趣楽会	会	ぎずな 古布 利用	白梅会 体操	明朗 カラオケ	浩技会 将棋	ラヴェン ダー麻雀	娛楽会 囲碁	協働 事業	協働 事業	協働 事業	
午後2				日本舞踊 らんの 会								協働 事業	協働 事業	協働 事業	
夜間 6:00～ 9:00												協働 事業	協働 事業	協働 事業	