

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
3337-2266

平成29年9月 第102号

発行：社会福祉法人 奉優会

## 平成29年度 敬老祭 開催のお知らせ

日時：9月18日（祝・月） 午前10時30分～午後3時30分

### ☆催しのご案内☆

10：30～ 防災消火訓練（北公園にて）

12：00～ 防災試食会

13：00～ お楽しみ会

【その1】高円寺中学校阿波踊りサークル

【その2】文大杉並高校合唱部

【その3】豆太郎の会～盆踊り～

最後は輪投げ大会で  
楽しみましょう♪  
(14：00～予定)



### 【協働事業のご案内】

掲載以外にも多数開催しています！

協働事業へのご参加は、申込不要です。当日直接、当館までお越しください。  
長寿ポイントの付く事業は、案内左上のマーク **長寿ポイント付** をご参照ください。

※各協働事業に初めて参加される方は、事前に一度当館までお問合せください。

## 9月も長寿ポイント付きの新規事業が盛りだくさん♪

長寿ポイント付

### いきいき頭ストレッチ

漢字や数字の問題を解きながら楽しく頭の体操をします。

日時：9月29日(金) 午後2時～3時30分

場所：洋室1 参加費：200円

定員：先着12名

申込：9月4日(月)からご本人が

事前に電話または受付まで

持ち物：筆記用具、メガネ、飲み物

新規事業/長寿ポイント付

### 体力測定会

身長・体重の他、握力や片足立ちの測定を行います。

日時：9月25日(月) 午前11時～正午

場所：洋室1 参加費：200円

定員：先着10名

申込：9月4日(月)からご本人が事前に

電話または受付まで

持ち物：飲み物、室内履き

長寿ポイント付

### ほぐしヨガ

呼吸を整えながら体をゆっくりほぐしてリフレッシュしましょう。

日時：9月6日(水) 午後6時～7時

場所：洋室2 参加費：500円

定員：先着6名

申込：受付中、ご本人が事前に電話または受付まで  
(当日枠6名)

持ち物：お持ちの方はヨガマット、またはバスタオル



長寿ポイント付

### 歌声交流サロン

ピアノ伴奏に合わせて昔懐かしい曲を歌いましょう。

日時：9月10日(日) 午前11時～正午

場所：洋室1・2 参加費：100円

定員：当日先着30名 持ち物：飲み物

申込：不要、当日直接会場へ



長寿ポイント付

### ふぉーゆー体操

座位を中心としたストレッチや、手先を使った脳トレをします。

日時：9月11日、25日(月) 午前10時～11時

場所：第2(月)は洋室2、第4(月)は洋室1

参加費：100円 定員：当日先着15名

申込：不要、当日直接会場へ

持ち物：上履き、お持ちの方はソフトジムボール、飲み物



新規事業/長寿ポイント付

### 卓球ひろば

打ち方を覚えゲームを楽しみましょう。どなたでもどうぞ♪

日時：9月28日(木) 午後6時～7時30分

場所：洋室1・2 参加費：200円

定員：先着12名 持ち物：室内用運動靴、飲み物

申込：9月12日(火)からご本人が事前に

電話または受付まで

新規事業/長寿ポイント付

### ふる布工房

児童館などで使っていただくミニタオルなどを作ります。

日時：9月19日(火) 午後2時～3時30分

場所：洋室3 参加費：無料

定員：先着6名 持ち物：メガネ、飲み物

申込：8月28日(月)からご本人が事前に

電話または受付まで



### ご自宅で使わなくなった

## タオル・古布を集めています！

タオルや古布を集めています。ご提供いただいたものは、ミニタオルやぞうきん作りに活用し、保育園や児童館などへ寄贈します。



## ご利用案内

当館は、杉並区にお住まいの60歳以上の方々にご利用いただける施設です。

### 【利用証について】

当館ご利用にあたり、来館される都度「利用証の提示が必要です。お持ちでない方は、ご本人様の身分証明書(保険証・免許証など)と、緊急連絡先の氏名・住所・電話番号が分かるようメモ等のお控えをご持参ください。即日発行いたします。この利用証は区内32か所の「ゆうゆう館」で共通してご利用いただけます。

- ◆個人利用：一般和室を終日自由にご利用いただけます。スクイウェアやマッサージチェア、TV、給茶セットをご用意していますので、いつでもゆっくりとお過ごしく下さい。
- ◆団体利用：利用される場合は、1団体5名以上の人数が必要となります。毎年、上半期・下半期に分かれ、それぞれ2月・8月での抽選会にて半年分の予約が可能です。
- ◆目的外利用：空いているお部屋をご利用いただけます。(要事前予約/有料)

### 一般和室内でご利用いただけます♪



スクイウェア



マッサージチェア

## 協働事業開催のご報告

開催している事業の内容や、参加されている皆様のご様子をご紹介します♪  
ご興味のある方は【表紙：協働事業のご案内】をご覧ください。



季節の歌を歌唱♪

### 【歌声交流サロン】

月に一度のお楽しみ！季節に合わせた曲や昔懐かしい歌を歌唱しています。たくさんの方と声を高らかに、ピアノの伴奏に合わせて楽しく過ごしています。



素敵な作品が完成♪

### 【ちぎい貼り絵】

指先を器用に使い、夏の風物を作品にしました。折り紙をクシャッとさせて工夫することで雰囲気もできました！素敵な作品の完成に、皆様も満面の笑みでした。

## 高円寺探検シリーズ「毎日のラジオ体操」

朝6時半♪「新しい朝が来た 希望の朝だ～♪」の歌と共にラジオ体操が始まります。ゆうゆう高円寺北館近辺でも馬橋公園・杉並第四小学校・神明宮等で毎朝体操が行われています。夏休み中は小学生も加わり賑やかさが増しました。

参加者のAさんは「朝体操をすることで一日が気持ち良く始まる」、Bさんは「時々体操が終わってから行くモーニングサービスが楽しみ」とお話されていました。

今月も暑さに負けず、ラジオ体操に参加して元気な一日をお過ごしください！



### ★ 館のホームページご案内 ★

ゆうゆう高円寺北館

検索

講座情報や館利用について掲載しています！

## 杉並区立ゆうゆう高円寺北館

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-20-8

電話番号：03-3337-2266

開館時間：(月)～(土) 午前9時～午後9時  
(日)・祝祭日 午前9時～午後5時

休館日：第3日曜日  
第3木曜日の午前 ※6月、12月は全日  
年末年始(12月28日～1月4日)

対象者：60歳以上の杉並区民  
※一部の協働事業は60歳未満の方も参加可能

利用方法：ご利用の際は「利用証」をご提示ください。  
お持ちでない方は、ご本人様の身分証明書(保険証等)と緊急連絡先をお控えの上、  
利用登録を行ってください。

運営：社会福祉法人 奉優会



# ゆうゆう高円寺北館 平成29年9月 予定表

☎ 3337-2266

【おすすめ協働事業のご紹介～詳細は当館までお問合せ下さい～】

**「脳トレ  
キーボード」**  
 ○9月4日 月曜日  
 ○午後1時30分～  
 午後2時15分～  
 ※各回45分間



**「左手習字」**  
 ○9月11日・25日  
 ともに月曜日  
 ○午前10時～  
 11時30分



**「手話で  
脳トレ」**  
 ○9月7日 木曜日  
 ○午前10時30分～  
 11時30分



1日(金)					2日(土)				
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室
卓球高卓会	Ten Roses			つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン			書道寿友の会
歌徳寿会	音読きらら	金曜会		ささえ愛 円会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトリア
				エルア					

	3日(日)					4日(月)					5日(火)					6日(水)					7日(木)					8日(金)					9日(土)										
	洋室2	洋室3	茶室	講座室		洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
午前	フリー卓球				写経	いちばん体操				ムーサ基礎研	輪投げうさぎ会	踊りさざんか			手芸てまり会	輪投げひまわり	さわやか体操			ハンドメイド	手話で脳トレ	脳トレパズル			臨床美術	卓球高卓会	つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン	折紙教室			コーラスせせらぎ								
午後	フリー卓球	みちくさの会				輪投げリングリング	脳トレキーボード	創作折紙		SSW			手芸なでしこ		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	歌天寿会	手芸かすみ草		ウクレレマカニ	歌ひばり会	脳トレパズル			年金お茶の会	SSW	詩吟公吟会	俳句しおさい句会	囲碁庚申会			レレハワイアンス									
夜間																ウクレレイリアビ				ほくしヨガ					朗読	豆太郎の会					エルア										
	10日(日)					11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)					15日(金)					16日(土)										
	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
午前	歌声交流サロン					写経	輪投げリングリング	ふーゆー体操			左手習字	輪投げうさぎ会	踊りさざんか	楽友会役員会		絵手紙教室	輪投げひまわり	てんとうむし会	ハンドメイド		地区会長会	対面朗読	三療サービス	脳トレパズル		ささえ愛三葉会	卓球高卓会	Ten Roses			つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン			書道寿友の会					
午後	フリー卓球	みちくさの会				併句ともつな句会	輪投げスマイル	こぶしの会		傾聴こもれ陽	体操若葉会	歌そよ風	手芸なでしこ		きすなサロン	水彩画清画会	歌天寿会	囲碁水無月会		杉並O3会	エリザベス会	三療サービス	脳トレパズル		ムーサ基礎研	歌徳寿会	音読きらら	金曜会		詩吟公吟会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトリア						
夜間																ウクレレイリアビ						江戸落語研究会											詩吟公吟会								
	17日(日)					18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)					22日(金)					23日(土)										
	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
午前	全日休館					敬老祭					輪投げうさぎ会	踊りさざんか			手芸てまり会	輪投げひまわり	高砂会役員会			杉並O3会	午前休館					卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン	折紙教室		コーラスせせらぎ						
午後											かすみ草	手芸なでしこ	古布工房		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	歌天寿会	手芸かすみ草		ウクレレマカニ	歌ひばり会	脳トレパズル			さわやか体操	歌徳寿会	音読きらら	金曜会			傾聴こもれ陽	囲碁庚申会			レレハワイアンス						
夜間																					ウクレレイリアビ											朗読	豆太郎の会			エルア					
	24日(日)					25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)					29日(金)					30日(土)										
	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
午前	フリー卓球				写経	ふーゆー体操体力測定	講読聴音の会			左手習字	輪投げうさぎ会	踊りさざんか			絵手紙教室	輪投げひまわり	ハンドメイド			てんとうむし会	脳トレパズル	三療サービス			かすみ草	卓球高卓会				行政使用			書取サロン		コーラスせせらぎ						
午後	フリー卓球	みちくさの会				輪投げスマイル	こぶしの会			杉並O3会	SSW	歌そよ風	手芸なでしこ		きすなサロン	水彩画清画会	歌天寿会	囲碁水無月会		杉いき連俳句	体操若葉会	三療サービス	脳トレパズル		ムーサ基礎研	歌徳寿会	頭ストレッチ			行政使用	囲碁庚申会										
夜間																ウクレレイリアビ						卓球ひろば																			

今月の休館日は17日(日)です。21日(木)は午前休館、午後1時開館です。赤字は協働事業、青字は行政使用です。