

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成29年8月 第101号

発行：社会福祉法人 奉優会

【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。

8月も長寿ポイント付きの新規事業が盛りだくさん♪

新規事業/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：8月29日(火) 午後2時～3時30分
場所：洋室1・2 参加費：200円
定員：先着12名
申込：8月10日(木)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

手芸教室～花の壁飾り～

花をモチーフにした壁飾りをつくります。

日時：8月30日(水) 午後2時～3時30分
場所：洋室1 参加費：400円
定員：先着10名 (材料費込み)
申込：8月10日(木)からご本人が事前に
電話または受付まで



持ち物：ボンド、はさみ

新規事業/長寿ポイント付

座学シリーズ「杉並の屋敷林」

資料や画像を見ながら、屋敷林について学びます。

日時：8月31日(木) 午後1時30分～3時
場所：洋室1 参加費：200円
定員：先着15名 持ち物：筆記用具、飲み物
申込：7月14日(月)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

創作折り紙

立体的な動物や魚を折り紙でつくります。

日時：8月7日(月) 午後1時30分～3時30分
場所：洋室3 参加費：100円
定員：当日先着6名
持ち物：折り紙



新規事業/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：8月2日、16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

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：8月14日、28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
持ち物：上履き、飲み物



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：8月13日(日) 午前11時～正午
場所：洋室1・2 参加費：無料
定員：当日先着30名 持ち物：飲み物



長寿ポイント付

絵手紙教室

クレヨンなど身近な画材を使って絵手紙を楽しみます。

日時：8月8日、22日(火) 午前9時30分～11時30分
場所：講座室 参加費：200円
定員：当日先着10名
持ち物：絵具



手芸や語学を教えてください方を募集しています！

その他、歌や体操など、ご自分のご経験や趣味活動を活かしてみませんか？



ペンに手を沿え指導してくださるのは、柏屋 や恵さん。協働事業「左手習字教室」の講師として活躍されています♪他にもご自信の経験を活かし、「絵手紙教室」でも教えてください方を募集しています。

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、参加されている方々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。



【いきいき頭ストレッチ】

逆さまに書かれた数字を見て計算したり、四字熟語に挑戦！一緒に考えて、答え合わせでは驚き、笑いながら楽しく脳トレをしました。8月も開催予定となっています！

難読漢字に挑戦！



【創作折り紙】

夏の高円寺に相應しい、「阿波踊りの踊り子」を作りました。創作折り紙では、毎回立体的で飾れるような作品をつくります♪次回が今から楽しみです。ぜひご参加ください。

集中して作品づくり♪

高円寺探検シリーズ「幻の馬橋駅」

皆様は馬橋駅が出来ていたかもしれないことはご存じですか？
明治～大正の初めの中野と荻窪の間に駅はありませんでした。馬橋の浅賀氏は新駅を誘致するため馬橋中央道路を建設して備えました。しかし村の一部に新駅誘致に反対する人がいて用地提供がまとまりませんでした。そのうちに阿佐ヶ谷の相沢氏 高円寺の伊藤氏が協力して二駅の誘致運動を行い阿佐ヶ谷駅と高円寺駅の開設が決定し馬橋駅は幻となったそうです。そして、大正11年に阿佐ヶ谷駅と高円寺駅が開業しました。

馬橋稲荷神社ホームページより

平成29年度 下半期団体登録抽選会 お知らせ

日時：8月16日(水)

午前10時から

場所：3階 洋室1・2

申請用紙配布及び受付期間

○7月24日(月)～8月7日(月)

各団体の代表者は必ずご出席ください

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8月 予定表

☎ 3337-2266

【おすすめ協働事業のご紹介】

【創作折り紙】

○8月7日(月)
○午後1時30分～
3時30分



～詳細は当館までお問合せください～

	1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)					5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													
午前	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				卓球高卓会	Ten Roses				つぼみの会	卓球たんぽぽ	書取サロン			書道寿友の会												
午後			手芸なでしこ		きすなサロン	豆太郎の会	歌天寿会	手芸かすみ草		ウクレレマカニ	ひばり会	脳トレパズル			年金お茶の会	SSW	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												
夜間					ウクレレイリアビ					ほぐしヨガ																												
	6日(日)					7日(月)					8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)					12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									
午前	フリー卓球			写経					ムーサ基礎研	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	てんとうむし会	ハンドメイド			地区会長会	脳トレパズル	三療サービス			ささえ愛三葉会	卓球高卓会			つぼみの会	卓球たんぽぽ	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	創作折り紙		SSW	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03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	しおさい旬会	囲碁庚申会			レレ・ハワイアンズ	
夜間														ウクレレイリアビ							江戸落語研究会																	
	13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19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			
午前		歌声交流サロン			写経	輪投げリングリング	ふぉーゆー体操			左手習字	輪投げうさぎ会	踊りさざんか			手芸てまり会	抽選会	高砂会役員会			杉並03会	午前休館					卓球高卓会	Ten Roses			つぼみの会	卓球たんぽぽ	書取サロン			書道寿友の会			
午後	フリー卓球	みちくさの会			俳句ともつ旬会	輪投げスマイル	こぶしの会			こもび	かすみ草	手芸なでしこ		きすなサロン	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			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							ほぐしヨガ					朗読									公吟会			
	20日(日)					21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)					26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			
午前	全日休館										ムーサ基礎研	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	阿波踊り控室					阿波踊り控室						
午後						輪投げリングリング	レレハワイアンズ		交流お茶会	SSW	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			体操若葉会	三療サービス	脳トレパズル			ムーサ基礎研													
夜間															ウクレレイリアビ																							
	27日(日)					28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)																	
	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	阿波踊り控室						ふぉーゆー体操	講読聴音の会			左手習字												脳トレパズル															
午後						輪投げスマイル	こぶしの会			杉並03会				いきいき頭ストレッチ					花の壁掛け							杉並の屋敷林	脳トレパズル											
夜間																																						

熱中症にご注意を!

○ご来館・ご帰宅の際には、日傘をさす、日陰を歩く、帽子をかぶるなどして日差しから身を守りましょう。
○水分補給用のお飲み物もご持参ください。
○当館の一般和室にて、お茶もお飲みいただけます♪

一般和室のご利用案内は裏面をご覧ください

今月の休館日は20日(日)です。17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。