# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ 3337-2266

平成29年11月　第104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！

**申込日の記載がない協働事業は、事前申込不要です。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。**

## 11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

漢字や数字などの問題を解きながら楽しく頭の体操をします。

日　時：11月29日(水)　午後2時～3時30分
場　所：洋室1　　参加費：200円
定　員：先着12名
持ち物：筆記用具、メガネ、飲み物
申　込：11月8日(水)からご本人が電話または受付まで

### 新規事業 長寿ポイント付 身を守ろう！悪徳商法対策講座

寸劇で悪徳商法の危険性と予防策を学びます。

日　時：11月29日(水)　午前11時～正午
場　所：洋室1　　参加費：無料
定　員：先着15名
申　込：11月1日(水)からご本人が電話または受付まで
持ち物：筆記用具、飲み物

### 長寿ポイント付 脳トレキーボード

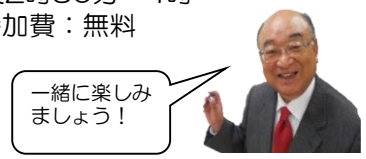
初心者の方でもわかり易い鍵盤を使ったお教室です♪

日　時：11月6日(月)　①午後1時30分～2時15分
　　②午後2時15分～3時(入れ替え制)
場　所：洋室2　　参加費：200円
定　員：各回先着6名
申　込：受付中。ご本人が電話または受付まで

### 長寿ポイント付 なべさんの元気湧くわく講座

毎月異なるテーマについて、幅広く楽しいお話をお届けします。

日　時：11月7日(火)　午後2時30分～4時
場　所：洋室1・2　　参加費：無料
講　師：渡邊　一雄氏
定　員：当日先着12名
持ち物：筆記用具




### 長寿ポイント付 創作折り紙

立体的な作品制作を通して、折り紙の世界の奥深さを楽しみます。

日　時：11月6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

### 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：11月1日、15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
持ち物：お持ちの方はヨガマット、またはバスタオル
※ヨガマットの貸出もあります。ご希望の方は事前にご連絡ください。

### 長寿ポイント付 フォーユー体操

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：11月13日、27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：室内用運動靴、飲み物

### 長寿ポイント付 折り紙教室

細やかな折り方で、くす玉など飾り物の作品をつくります。

日　時：11月11日、25日(土)
　　午前9時30分～11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

過去の作品です♪

### 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：11月12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

### 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：11月14日、28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る方を募集しています！

**語学や手芸、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」でも教えてくださっています。

このようにゆうゆう高円寺北館では、地域にお住いの方が特技などを活かし、大勢活躍されています！団体の方も大歓迎です。

# 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。スカイウェル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ださい。

◆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♪

スカイウェル

マッサージチェア

# 協働事業開催のご報告

開催事業の内容や参加の皆さまの様子をご紹介します♪

## 【交流お茶会】

杉並学院茶道部生徒さんとゆうゆう館ご利用者との交流お茶会が行われました。部員の方の所作に感心しつつ、甘いお菓子とほろ苦い抹茶をいただき、至福のひと時を過ごしました。

今年は男子部員も入部されたということで、今後も生徒の皆さんと、ぜひ交流会を開催していきたいと思います。

## 【なべさんの元気湧くわく講座】

10月より、満を持して「なべさんの元気湧くわく講座」を開催いたしました！今回は、著名な男性をテーマに、ユーモアあり、そして愛情の感じられる素敵なお話をしてくださいました。11月も開催予定です、ぜひお越しください♪

## ～ 館のホームページご案内 ～

当館ホームページにて、館利用や協働事業、登録団体などの活動についてご紹介しています！

ゆうゆう高円寺北館　検索

# 高円寺探検シリーズ

## 「高南宝扇会(こうなんほうせんかい) パトロール隊・花咲かせ隊」

桃園川緑道を歩くと、色とりどりの花が咲いている花壇があります。この花壇を、高円寺地区連合会 高南宝扇会の皆様が年に3～4回花を植え替え毎週水やりし、大切に育てていらっしゃいます。

宝扇会は毎週水曜日午後の防犯パトロール、第3日曜午前の清掃活動等、40名ほどの会員が精力的に活動中。これからの寒さにも負けず、ご活躍いただきたいです。

## 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

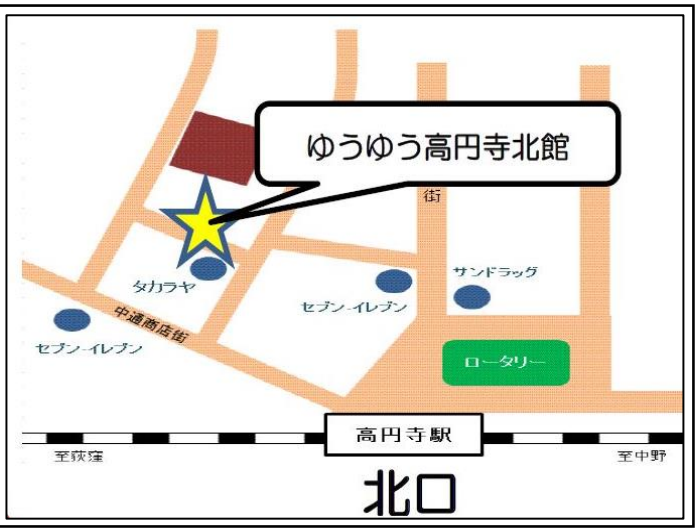
開館時間：(月)～(土) 午前９時～午後９時
(日)・祝祭日 午前９時～午後５時

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11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～】

**【フォーユー体操】**

○11月13日、27日
ともに月曜日
○午前10時～11時

レクリエーションや、ストレッチを行います。

| | 1日（水） | 2日（木） | 3日（金） | 4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 |
| 午前 | 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 / Ten Roses / / / つぼみの会 | 卓球たんぽぽ / 書取サロン / / / |
| 午後 | 盆踊り豆太郎の会 / 歌天寿会 / 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 | 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 / / / カトレア |
| 夜間 | / ほぐしヨガ / / / | / / / / 朗読 | | / / / / |

| | 5日（日） | 6日（月） | 7日（火） | 8日（水） | 9日（木） | 10日（金） | 11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 | 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 / てんとうむし会 / ハンドメイド / / 地区会長会 | 対面朗読の会 / 三療サービス / 脳トレパズル / / 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 / 創作折紙 / / SSW | 元気湧くわく講座 / / 手芸なでしこ / / きずなサロン | 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 | しおさい句会 / 囲碁庚申会 / / / レレ・ハワイアンズ |
| 夜間 | / / / / | / / / / | / / / / ウクレレイリアヒ | / / / / | / 江戸落語研究会 / / / | 豆太郎の会 / / / / エルア | / / / / |

| | 12日（日） | 13日（月） | 14日（火） | 15日（水） | 16日（木） | 17日（金） | 18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 / 楽友会役員会 / / 絵手紙教室 | 輪投げひまわり / 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 / / / |
| 午後 | フリー卓球 / みちくさの会 / / / ともづな句会 | 輪投げスマイル / こぶしの会 / / / | 体操若葉会 / 歌そよ風 / 手芸なでしこ / / きずなサロン | 盆踊り豆太郎の会 / 歌天寿会 / 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 / / / カトレア |
| 夜間 | / / / / | / / / / | スローエアロビック / / / / ウクレレイリアヒ | / ほぐしヨガ / / / | / / / / 朗読 | / / / / エルア | / / / / 公吟会 |

| | 19日（日） | 20日（月） | 21日（火） | 22日（水） | 23日（木） | 24日（金） | 25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 | 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 / 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 / / / / 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 | | 輪投げリングリング / 演奏レレハワイアンズ / / / SSW | 杉並03会 / 手芸なでしこ / / / きずなサロン | 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 / 音読きらら / 金曜会 / / | 傾聴こもれ陽 / 囲碁庚申会 / / / レレ・ハワイアンズ |
| 夜間 | | / / / / ウクレレイリアヒ | / / / / | / / / / | / / / / | 豆太郎の会 / / / / エルア | / / / / 公吟会 |

| | 26日（日） | 27日（月） | 28日（火） | 29日（水） | 30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 |
| 午前 | フリー卓球 / / / / 写経 | ふぉーゆー体操 / 講読琵琶の会 / / / 左手習字 | 輪投げうさぎ会 / 踊りさざんか / / / 絵手紙教室 | 悪徳商法講座 / / / / | / 脳トレパズル / / / |
| 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03会 | SSW / 歌そよ風 / 手芸なでしこ / / きずなサロン | / 頭ストレッチ / / / | / 脳トレパズル / / / |
| 夜間 | / / / / | / / / / | / / / / ウクレレイリアヒ | / / / / | / / / / |

## 【おすすめ協働事業のご紹介】

**【脳トレ　キーボード】**

○11月6日(月)
①午後1時30分～
②午後2時15分～

使いやすく工夫された鍵盤で練習します♪

今月の休館日は19日（日）です。16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。