

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年1月 第106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。

1月も長寿ポイント付きの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：1月30日(火) 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：1月8日(月)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

新春お茶会

新春の挨拶をしながら、お茶を一服いただきます。

日 時：1月10日(水) 午後2時～3時30分

場 所：茶室 定員：先着6名
参加費：200円(抹茶、和菓子付き)
申 込：12月18日(月)からご本人が電話または受付まで



長寿ポイント付

左手習字教室

慣れない左手で筆を持ち、手先や脳の活性化を図ります。

日 時：1月8日、22日(月) 午前10時～11時30分
場 所：講座室
参加費：100円
定 員：当日先着10名
持ち物：筆ペン、または書道用筆・硯



長寿ポイント付

書き取りサロン

ことわざや四字熟語などを書きながら学びます。

日 時：1月6日、13日、20日、27日(土)
午前9時～11時

場 所：洋室2 参加費：100円
定 員：当日先着10名

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：1月14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

脳トレパズル

数字がどのマスに入るか考え、頭の体操をします。

日 時：1月11日、18日、25日 すべて木曜日
午前10時～11時30分 午後1時30分～3時

場 所：洋室1・2・3のいずれか

参加費：100円
定 員：当日先着8名
持ち物：筆記用具

18日の午前は
お休みです。

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：1月8日、22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

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：1月17日、31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

フラダンス教室

ゆったりとした動きで基本から楽しみます。初めての方、大歓迎！

日 時：1月11日(木) 午後2時～3時30分
場 所：洋室1 参加費：200円
定 員：当日先着10名
持ち物：飲み物、動きやすい服装でお越しください



長寿ポイント付

朗読

短編小説やエッセイで、感情の抑揚などを表現します。

日 時：1月11日、25日(木) 午後6時～8時
場 所：講座室 参加費：1,000円
定 員：当日先着6名

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：1月8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



手芸や語学を教えてください方を 募集しています！

11月にフラダンス教室の講師として事業開催に協力くださった石野さん、12月から定期開催となり、ますます活躍されています！



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

高円寺探検シリーズ

「エルガーハウス」(高円寺こども食堂)

毎月第4金曜日、夕方になると庚申文化会館に子どもたちが大集合！月に一度のお楽しみエルガーハウスがオープンです♪
午前中から献立決め・買い物・準備をし、18時半に「いただきます♪」。19時半からのお楽しみタイムでは「アンリ・ファール」の紙芝居を見ました。
最後に皆でお掃除をして20時には解散。こどもたちの笑顔溢れる素敵なひとときでした。



皆で一緒に夕ごはん♪



当館ご利用者より、折り紙キューブをプレゼント

協働事業開催のご報告

開催事業の内容や様子をご紹介します♪

【身を守ろう！悪徳商法対策講座】

消費者センター、そして消費生活サポーター「グループスリーS」の皆さまから、悪徳商法対策について学びました。被害に遭いやすいかどうか心理テストをしたり、詐欺の対応をテーマとした劇など、楽しく身になる時間を過ごしました。
最後は実際に声を出して「効果的な断り方」を実践。防犯意識を高められる、とても有意義な時間となりました。



講義と寸劇で悪徳商法について学びました。



ホームページご案内

ゆうゆう高円寺北館

検索

ホームページでは、掲載以外のさまざまな事業のご紹介記事やご利用の案内などをご覧ください。



パソコン
タブレット
スマートフォンから
ご覧ください♪



各種協働事業の紹介



月間部屋予定表



登録団体の活動紹介

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

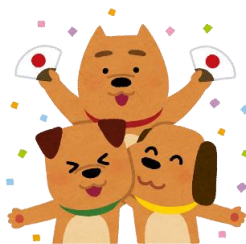
利用方法：ご利用の際は「利用証」をご提示ください。
お持ちでない方は、ご本人様の身分証明書(保険証等)と緊急連絡先をお控えの上、利用登録を行ってください。

運営：社会福祉法人 奉優会



ゆうゆう高円寺北館 平成30年1月 予定表

電話 03-3337-2266



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	年末年始(12/28~1/4)は休館いたします。				洋室1 卓球高卓会	洋室2 卓球たんぽぽ
午前	新年あけましておめでとうございます。 本年も職員一同、昨年以上に努めてまいります。 皆さまにとって素晴らしい一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。 ゆうゆう高円寺北館 職員一同				茶室	講座室
午後					講座室	講座室
夜間					茶室	講座室

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	洋室2 卓球	洋室3 卓球	茶室	講座室	洋室1 卓球	洋室2 卓球	洋室3 卓球
午前	フリー卓球	写経	輪投げうさぎ会	絵手紙教室	地区会長会	対面朗読の会	三原サービス
午後	フリー卓球	みちくさの会	輪投げスマイル	民謡こぶしの会	創作折紙	体操若葉会	歌そよ風
夜間							
	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	洋室1 卓球	洋室2 卓球	洋室3 卓球	茶室	講座室	洋室1 卓球	洋室2 卓球
午前	歌声交流サロン	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	楽友会役員会
午後	フリー卓球	みちくさの会	輪投げスマイル	レレハワイアンス	SSW	かすみ草	手芸なでしこ
夜間							
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	洋室1 卓球	洋室2 卓球	洋室3 卓球	茶室	講座室	洋室1 卓球	洋室2 卓球
午前	全日休館				輪投げうさぎ会	踊りさざんか	絵手紙教室
午後					輪投げスマイル	民謡こぶしの会	杉並03会
夜間							
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	【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】		
	洋室1 卓球	洋室2 卓球	洋室3 卓球	茶室			
午前	フリー卓球	写経	輪投げうさぎ会	踊りさざんか			
午後	フリー卓球	みちくさの会	輪投げスマイル	民謡こぶしの会			
夜間							

今月の休館日は1日(月)～4日(木)、21日(日)です。18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。