

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成29年12月 第105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。

12月も長寿ポイント付きの事業が盛りだくさん♪

新規事業
長寿ポイント付

フラダンス教室

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：12月14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



新規事業
長寿ポイント付

クリスマスリースづくり教室

いろいろな飾りをつけて、オリジナルのリースを作ります。

日時：12月12日(火) 午前10時30分～11時30分
場所：洋室2 定員：先着10名
参加費：500円(材料費込)
申込：11月20日(月)から
ご本人が電話または受付まで
持ち物：はさみ、ポンド



見本です♪

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：12月19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：11月29日(水)からご本人が電話または受付まで



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：12月12日、26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



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：12月5日(火) 午後2時30分～4時
場所：洋室1 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

一緒に楽しみ
ましょう！



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やすい鍵盤を使ったお教室です♪

日時：12月4日(月) 午後1時30分～2時30分
場所：洋室2 参加費：200円
定員：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

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：12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
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：12月6日、20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

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：12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



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：12月4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！



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」、「絵手紙教室」で講師として活躍されています。

講師募集の記事を見て、協力を申し出て下さった方による「フラダンス体験会」も開催しました。12月から毎月開催となります！



地域の方が活躍されています♪

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。スク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♪

【折り紙教室】

毎月第2・4土曜日の折り紙教室。10月はカラフルな「くす玉」を作りました。先生からは皆さんへ「指先を使っの細かい作業は、脳に刺激を与えていいのよ」と、折り方以外のアドバイスもいただきました♪ 皆さん、とても真剣に作業をされ、素敵なくす玉が完成しました♪



【スローエアロビック】

椅子に座ってゆっくりしっかりと体をストレッチしてからスタートする、とても身体に優しい体操です。先生の掛け声と音楽に合わせて身体を動かしていきます。腰に手を当ててステップを踏みますが、ゆっくりの動作なので初めての方でも安心です♪



～ 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

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いただけます。



各種協働事業の紹介

ゆうゆう高円寺北館 平成29年11月 予定表																																																																		
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> <tr> <td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																				
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																																

月間部屋予定表



登録団体の活動紹介



パソコン・タブレット
スマートフォンから
ご覧ください♪

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



31日(日)	【おすすぬ協働事業のご紹介~詳細は当館までお問合せ下さい~】										1日(金)					2日(土)																						
年末休館 【フラダンス教室】 ○12月14日(木) 午後2時00分~3時30分 12月より、毎月第2木曜日 に定期開催いたします！ 【手話で脳トレ】 ○12月7日(木) 午前10時半~11時半 初めの方、大歓迎！和氣 譚々と楽しんでます♪ 11月に行われた体験教室が好評で、参加者 から継続希望が多数あり実現しました。 挨拶や季節の歌を手話で表現 します。											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																											
午後																																						
夜間																																						
3日(日)		4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金)			9日(土)																					
午前	フリー卓球				いちばん体操				手芸てまり会	輪投げひまわり	さわやか体操				臨床美術	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	脳トレキーボード	創作折紙	SSW	元氣満々わく講座	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	かすみ草	ウクレレマカニ	歌ひばり会	三歳サービス	脳トレパスル	年金お茶の会	SSW	歌徳寿会	音読きらら	金曜会	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												ウクレレイリアピ	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)																					
午前	歌声交流サロン				輪投げリング	ふぉーゆー体操		左手習字	輪投げうさぎ会	踊りさざんか		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	三歳サービス	脳トレパスル		ささえ愛三葉会	卓球高卓会	Ten Roses	つぼみの会	卓球たんぽぽ	書取サロン	寿友の会										
午後	フリー卓球	みちくさの会			餅句ともつな句会	輪投げスマイル	こぶしの会		目的外(ケア24)	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	フラダンス教室	三歳サービス	脳トレパスル		エリザベス会	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												ウクレレイリアピ											朗読						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)																					
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	高砂会役員会		杉並O3会	全日休館(事務連絡会)					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												輪投げリング	演奏レレハワイアンス		SSW	頭ストレッチ	手芸なでしこ		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	歌天寿会	かすみ草	マカニ	地域交流会						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																						ウクレレイリアピ	ほくしヨガ															エルア
24日(日)		25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29日(金)			30日(土)																					
午前	フリー卓球				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	輪投げひまわり	ハンドメイド		てんとうむし会	年末年始のため休館 今年も、皆さまには大変お世話になりました。 年明けは、1月5日(金)より通常どおり開館いたします。来年も皆さまのお越しを、心よりお待ちしております。 ~職員一同~																					
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	ふれあい	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	杉いぎ連俳句																						
夜間											ウクレレイリアピ																											

今月の休館日は17日(日)と21日(木)です。12/28~1/4迄年末年始休館となります。赤字は協働事業、青字は行政使用です。