

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

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：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



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

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

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

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



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、ボンド



見本です♪

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

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：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

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。



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♪

【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

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



ゆうゆう高円寺北館 平成29年12月 予定表

☎ 3337-2266

		31日(日)					【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～】															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！					 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。					【手話で脳トレ】 ○12月7日(木) 午前10時半～11時半 初めての方、大歓迎！和気 謠々としています♪					 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
午前																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

【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！



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。

【手話で脳トレ】

○12月7日(木)
午前10時半～11時半

初めての方、大歓迎！和氣満々と楽しんでいます♪



挨拶や季節の歌を手話で表現します。

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～

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。