

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成29年10月 第103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。

10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：10月31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：10月10日(火)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

フラダンス体験教室

アロハ～♪ゆったりとした動きでフラダンスを楽しみます♪

日時：10月30日(月) 午後2時～3時30分

場所：洋室1・2 参加費：200円

定員：先着10名

申込：10月10日(火)からご本人が事前に電話または受付まで

持ち物：動きやすい服装、飲み物



新規事業/長寿ポイント付

スローエアロビック

音楽に合わせて、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。

日時：10月17日、31日、11月14日 全て火曜日
午後6時～7時

場所：洋室1・2 参加費：300円

定員：先着12名 持ち物：室内用運動靴、飲み物

申込：10月1日(日)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：10月3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

一緒に楽しみ
ましょう！



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：10月2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：10月4日、18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

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：10月9日、23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：10月14日、28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：10月30日(月) 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：10月10日、24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！

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。

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♪

【ふぉーゆー体操】

毎月第2・4月曜日 10時より

ストレッチや筋力トレーニングを中心とした、専門職監修の効果的なプログラムです。自宅で簡単にできる体操もご紹介しています。お気軽にどうぞ。



【血管年齢測定会と健康のお話】

8月21日(月)、ケア24高円寺の方にご協力いただき実施しました。血管年齢とは、動脈硬化がどれくらい進んでいるかを見る指標です。血管の状態を知って安心したところで、保健師さんによる「血管年齢を若く保つためのお話」を伺いました。できる範囲でちょっとずつ、良い生活習慣を積み重ねていきたいですね。



～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「高円寺地区連合会」

今月は「杉並区いきいきクラブ連合会」に所属されている「高円寺地区連合会」をご紹介します。

昭和37年に老人クラブとして発足したのが現在のいきいきクラブ(杉いき連)です。高円寺地区は12クラブに分かれ、会員数は約1,000名。春と秋の日帰りバスハイキングや、6月にセシオン杉並で行われる福祉大会など、活動も盛んです。毎月第2水曜日午前、当館にて高円寺地区会長会を開催されています。



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10月 予定表

☎ 3337-2266

	1日(日)					2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7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	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			書道寿友の会																				
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	元氣満ちくわく講座	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	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	ささえ愛母会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトリア																				
夜間																																																							
	8日(日)					9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																					
午前	フリー卓球			写経	輪投げリング	ふーゆー体操			左手習字	輪投げうさぎ会	踊りさざんか	SSW		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		コースせせらぎ																						
午後	フリー卓球	みちくさの会		俳句ともつな句会	輪投げスマイル	こぶしの会			傾聴こもれ陽	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	しおさい句会	囲碁庚申会			しし・ハワイアンズ																						
夜間																																																							
	15日(日)					16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21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	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						輪投げリング	演奏ししハワイアンズ			SSW	かすみ草	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	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											スロ-エアロビック																																												
	22日(日)					23日(月)					24日(火)					25日(水)					26日(木)					27日(金)					28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	ふーゆー体操	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	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		コースせせらぎ																					
午後	フリー卓球	みちくさの会		目的外	輪投げスマイル	こぶしの会			交流お茶会	杉並03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	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			目的外	しし・ハワイアンズ																					
夜間																																																							
	29日(日)					30日(月)					31日(火)					<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>【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～】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【創作折り紙】 ○10月2日(月) ○午後1時30分～3時30分 折り紙の世界の奥深さを楽しめます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>【歌声交流サロン】 ○10月30日(月) ○午前11時～正午 発声練習後、ピアノに合わせて唱歌や童謡を楽しみます。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;">   </div> <p style="font-size: small; text-align: center;">つばめ(右)と阿波踊りの踊り子(右下) 歌のリクエストもどうぞ</p> </div>																																							
午前	楽友会					写経					歌声交流サロン																																												
午後											こもれ陽																									フラダンス体験教室																			
夜間																																				スロ-エアロビック																			

今月の休館日は15日(日)です。19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。