

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
3337-2266

平成30年11月 第115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事業が盛りだくさん♪

長寿ポイント付

### ギターで歌う 懐かしのメロディー

申込不要

誰もが一度は口ずさんだことのある曲と一緒に歌いましょう。

日時：11月28日(水) 午後2時～3時  
場所：洋室2 参加費：200円  
定員：当日先着20名

長寿ポイント付

### 手芸～におい袋づくり～

事前申込

フェルトでハート型の素敵なおい袋を作ります。

日時：11月12日(月) 午後2～午後3時  
場所：講座室 参加費：300円(材料費込)  
定員：先着8名  
申込：10月22日(月)以降、ご本人が電話または受付まで



長寿ポイント付

### 簡単トランプ手品

申込不要

トランプ手品を覚えると、明日からお孫さんたちの人気者です。

日時：11月30日(金) 午後2時～3時  
場所：洋室3 参加費：100円  
定員：先着6名  
申込：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

申込不要

毎回異なるテーマで、幅広く楽しいお話をお届けします。

日時：11月6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

### フラダンス教室

申込不要

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：11月8日、22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

### 鉛筆テッサン教室

申込不要

初心者の方大歓迎、先生が基礎から丁寧に教えます。

日時：11月26日(月)午後1時30分～3時  
場所：講座室 参加費：400円  
定員：当日先着8名  
持ち物：6Bの鉛筆



長寿ポイント付

### フォーユー体操

申込不要

座位を中心としたストレッチや手先を使った体操を行います。

日時：11月12日・26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

### 写経

申込不要

丁寧に書き写すことで、心のやすらぎと安定を体感します。

日時：11月4・11・25日(日)  
午前9時～11時  
場所：講座室 参加費：100円  
定員：当日先着15名  
持ち物：筆ペンまたは、すずりと筆  
※お手本は当館にてご用意します



作品展示中♪

長寿ポイント付

### 脳トレパズル

申込不要

やってみると奥が深い！マスに数字を当てはめて解きます。

日時：11月1日・8日・15日・22日・29日(木)  
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
場所：洋室1～3のいずれかのお部屋  
参加費：100円 定員：当日先着8名  
15日は午後のみの開催となります。

長寿ポイント付

### 絵手紙教室

申込不要

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13日・27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：絵の具



長寿ポイント付

### 太極拳～入門編～

申込不要

講師がやさしく指導します。まずは椅子に座った太極拳から始めましょう。

日時：11月19日(月) 午後1時30分～2時30分  
場所：洋室2  
参加費：400円 定員：当日先着8名  
持ち物：室内用運動靴



長寿ポイント付

### 左手習字教室

申込不要

利き手と逆の手で筆を持つことで、脳の活性化を図ります。

日時：11月12日・26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



# 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。スクイウェア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てください。
- ◆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♪



スクイウェア



マッサージチェア

## 協働事業のご報告

### 毎月開催決定！「鉛筆デッサン教室」

熱心な講師のもと、第2回「鉛筆デッサン教室」が行われました。今回は自宅から画材を持参する方もいらして、参加者の皆さんの意欲も充分です!(^)!リンゴの並べ方、敷物をそのまま描くのではなく構図を考えて描く等、講師の丁寧なアドバイスで見事な作品が出来上がりました!



次回は11月26日(月)午後1時30分より実施します。ぜひ、お気軽にどうぞ(^)/

## 地域交流会開催のご報告

### 「馬橋児童館の子どもたちと盆踊り交流会を開催しました♪」

「馬橋まつり」を前に、盆踊りサークル「豆太郎の会」の皆さんが馬橋児童館に向き、盆踊り交流をしました。何と90名近くの児童が集まり、賑やかに盆踊りが始まりました!馬橋音頭や東京音頭は子どもたちもよく知っていて、すぐに踊りの輪に加わり楽しい交流会になりました。休憩タイムには、館ご利用者より、コマやキューブの折紙作品をプレゼント♪そしてメインの”2020東京オリンピック音頭”も大盛り上がりでした!豆太郎の会の皆さんも「私も2020年まで頑張らなくては」と元気をもらったようでした(^ ^)



## 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。



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・ファックス：03-3337-2266

メールアドレス：yuyu-kouenji@foryou.or.jp

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11月 予定表

電話 03-3337-2266

【おすすめ協働事業のご紹介】～詳細は当館までお問合せください～

【ギターで歌う 懐かしのメロディー】

11月28日(水)  
午後2時～3時



誰もが一度は口ずさんだことのある曲を歌いましょう。

【フォーユー体操】

11月12日、26日(月)  
午前10時～11時



ストレッチや筋トレを楽しみながら行います。

【フラダンス教室】

11月8日、22日(木)  
午後2時～3時30分



ゆっくりした動きで、基本から楽しめます。初めての方、大歓迎です！

		1日(木)					2日(金)					3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																				
午前	フリー卓球		脳トレパズル			臨床美術	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン																							
午後	フリー卓球	みちくさの会			こもれび	SSW	スローエアロ	歌徳寿会	金曜会		ささえ愛円会	健康ヨガ	囲碁庚申会		カトリア																					
夜間						朗読					エルア																									
		4日(日)					5日(月)					6日(火)					7日(水)					8日(木)					9日(金)					10日(土)				
午前	フリー卓球				写経	いちばん体操				ムーサ基礎研	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか		輪投げひまわり	さわやか体操	ハンドメイド	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	卓球たんぼぼ	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				手袋てまり会	しレハワイアンス	SSW		鶴の会	元氣通くわく講座	手芸なでしこ		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	歌天寿会	かずみ草	ウクレレマカニ	フラダンス教室	三療サービス	脳トレパズル		エリザベス会	スローエアロ	歌徳寿会	金曜会	詩吟公吟会	しおさい句会	囲碁庚申会		しレハワイアンス					
夜間															ウクレレイリアビ		ほくしヨガ		江戸落語研究会								エルア									
		11日(日)					12日(月)					13日(火)					14日(水)					15日(木)					16日(金)					17日(土)				
午前	フリー卓球				写経		フォーユー体操			左手習字	輪投げリング	楽友会役員会	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	午前休館					卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン					
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	民謡こぶしの会		手芸	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		囲碁水無月会		杉並03会	歌ひばり会	SSW	脳トレパズル		さわやか体操	スローエアロ	歌徳寿会	金曜会	詩吟公吟会	健康ヨガ	囲碁庚申会		カトリア			
夜間															ウクレレイリアビ				エンジェス					朗読	豆太郎の会			エルア				公吟会				
		18日(日)					19日(月)					20日(火)					21日(水)					22日(木)					23日(金)					24日(土)				
午前	全日休館					いちばん体操				ムーサ基礎研	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか		輪投げひまわり	高砂会役員会		杉並03会	脳トレパズル	三療サービス			かずみ草	卓球高卓会			つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン	折紙教室	コーラスせせらぎ					
午後	全日休館					手袋てまり会	太極拳			SSW	体操若葉会	手芸なでしこ		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	歌天寿会	かずみ草	ウクレレマカニ	フラダンス教室	三療サービス	脳トレパズル		ムーサ基礎研	豆太郎の会	歌徳寿会	金曜会			囲碁庚申会		しレハワイアンス					
夜間	全日休館														ウクレレイリアビ		ほくしヨガ															公吟会				
		25日(日)					26日(月)					27日(火)					28日(水)					29日(木)					30日(金)									
午前	フリー卓球				写経	フォーユー体操	講読琵琶の会			左手習字	輪投げリング	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																
午後	フリー卓球	みちくさの会				日曜教室	輪投げスマイル	民謡こぶしの会		鉛筆デッサン	SSW	歌そよ風	手芸なでしこ		きすなサロン	水彩画清画会	懐かしのメロディー	囲碁水無月会		杉いぎ運餅句		脳トレパズル			豆太郎の会			トランプ手品								
夜間															ウクレレイリアビ																					

今月の休館日は18日(日)です。 15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。