

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年4月 第109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。

4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：4月27日(金) 午後2時～3時30分

場 所：洋室2 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：4月9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

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：4月9日、23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

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：4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：絵の具



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：4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

フラダンス教室

ゆったりとした動きで基本から楽しめます。初めての方、大歓迎！

日 時：4月12日、26日(木)

午後2時～3時30分

場 所：第2(木)は洋室1、第4(木)は講座室

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

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：4月5日、12日、19日、26日 すべて(木)

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

19日の午前は
お休みです。

新規事業

長寿ポイント付

～歌唱会～

ギターの伴奏で歌いましょう♪

クラシックギターの演奏にあわせて懐かしの曲を歌います。

日 時：4月16日(月) 午後2時～3時

場 所：洋室1

定 員：先着20名

参加費：200円(お菓子付き)

申 込：3月20日(火)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：4月3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

手話で脳トレ

手話の基本知識や歌に合わせた動きを通して学びます。

日 時：4月5日(木) 午前10時30分～11時30分

場 所：洋室1

参加費：100円

定 員：当日先着10名



長寿ポイント付

折り紙教室

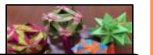
くす玉や箱、動物などさまざまな作品を作ります。

日 時：4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



過去作品です

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：4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。



協働事業 一部お休みのお知らせ

【講師都合により、しばらくお休みとなります】

○脳トレキーボード＜毎月第1月曜日 午後1時半～＞

○創作折り紙＜毎月第1月曜日 午後1時半～＞

再開が決定しましたら、改めてお知らせいたします。

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

きッズコミュニティ ユーフォー館

こども学習支援教室

参加者募集!

日時: 4月16日(月) 午後5時~7時

場所: ゆうゆう高円寺北館 3階

学校の宿題や授業の復習などを、地域のボランティアの方が学習支援します。

対象: 地域の小学生
参加費: 無料 定員: 10名
申込: 事前登録受付中!
保護者の方が当館3階受付にてお申込みください。
*ご希望のお子様には軽食を提供いたします。

お迎えは各ご家族で
お願いいたします。

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♪

【~小物づくり教室~立体メッシュワーク】

当館にて活動中の「ハンドメイドサークル」の松本先生ご協力のもと開催しました。先生が用意して下さったスエード生地を2cmほどに切り揃え、底の部分から編んでいくと約2時間で素敵な小物入れが出来上がりました。

参加者からは「編みこむ過程が難しかった」「色合いがとても素敵で大満足」との声が聞かれました♪



作成の様子



完成作品♪

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いただけます。



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4月 予定表

電話 03-3337-2266

	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	輪投げリングリング	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	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			
午後	フリー卓球	みちくさの会			こもれび	手芸てまり会				SSW	元気通くわく講座	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	脳トレパズル			SSW	歌徳寿会		金曜会	ささえ愛円会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトレア	
夜間													目的外			ウクレレイリアビ	目的外	ほぐしヨガ			目的外	目的外			朗読					エルア					
	8日(日)					9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14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		フォーユー体操			左手習字	輪投げリングリング	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		コーラスせせらぎ	
午後	フリー卓球	みちくさの会			俳句ともなひ会	輪投げスマイル	こぶしの会			ムーサ基礎研	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	三療サービス	脳トレパズル		エリザベス会	歌徳寿会		金曜会	詩吟公吟会	しおさい句会	囲碁庚申会			レレ・ハワイアンズ	
夜間						目的外					目的外				ウクレレイリアビ	目的外				目的外		江戸落語研究会				豆太郎の会				エルア					
	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	輪投げリングリング	踊りさざんか				輪投げひまわり	高砂会役員会			杉並O3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			
午後						歌謡会	演奏レレハワイアンズ	てまり会		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		金曜会	詩吟公吟会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトレア	
夜間						ユーフォー館									ウクレレイリアビ	目的外	ほぐしヨガ			目的外					朗読					エルア				詩吟公吟会	
	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	フォーユー体操	講読琵琶の会			左手習字	輪投げリングリング	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	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		コーラスせせらぎ	
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			ケア24	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		杉いき連俳句	体操若葉会	三療サービス	脳トレパズル		フラダンス教室	歌徳寿会		頭ストレッチ	金曜会			囲碁庚申会		レレ・ハワイアンズ	
夜間											目的外				ウクレレイリアビ	目的外				目的外						豆太郎の会				エルア					詩吟公吟会
	29日(日)					30日(月)					【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	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																														
午後	フリー卓球																																		
夜間																																			
											テン ローゼズ 【Ten Roses】 4月6日・20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～】

テン ローゼズ
【Ten Roses】
4月6日・20日
ともに金曜日
午前10時～11時30分

折り紙等で作った作品を保育園・児童館・デイサービスに寄贈している社会貢献グループです。作品の中でも折り紙で作った自在に変形して遊べる“キューブ”は子どもたちにも大人気で、やりがいや生きがいに繋がっています♪一緒に作品を作ってください方、大募集中です！



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。