

# ゆうゆう高円寺北館だよ!

平成30年4月 第109号

発行：社会福祉法人 奉優会

お問合せ  
3331-2266

## 【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めます。

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

### フォーユーフィット

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

過去の作品です



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

## きっずコミュニティ 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！

お迎えは各ご家族でお願いいたします。

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。

## 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時間で素敵なお小物入

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



パソコン  
タブレット  
スマートフォンから  
ご覧ください♪

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

## 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  
ご利用方法: 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)																									
洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室																
午前 フリー 卓球					写経	いちばん 体操				輪投げ リング リング	踊り さんか				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 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	元気湧く わくわく講座	SSW	手芸 なでし こ		きずな 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	団碁 庚申会		カトレ ア																			
夜間											目的外					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 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室																
午前 フリー 卓球					写経	フォー ユーボ操				輪投げ リング リング	踊り さんか				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 ともづ な句会	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		きずな サロン	水彩画 清画会	歌 天寿会	団碁 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	しあわ い句会	団碁 庚申会		レレ・ハ ワイアン ズ																		
夜間						目的外					目的外					目的外					目的外					江戸落語 研究会					豆太郎 の会																			
15日(日)					16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21日(土)																				
洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室																
午前 フリー 卓球	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					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 フリー 卓球						歌唱会	演奏 レレハ ワイアン	てまり 会		SSW	かすみ 草	手芸 なでし こ		きずな 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									詩吟 公吟会	健康 ヨガ	団碁 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	ぼぐし ヨガ		目的外													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 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室																
午前 フリー 卓球					写経	フォー ユーボ操	講読 琵琶の会			左手 習字	輪投げ リギング リング	踊り さんか			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		きずな サロン	水彩画 清画会	歌 天寿会	団碁 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		フラン ダーンズ 教室	歌 徳寿会	頭スト レッヂ	金曜会		健康 ヨガ	団碁 庚申会		レレ・ハ ワイアン ズ																		
夜間						目的外					目的外					目的外					目的外					豆太郎 の会					エルア																			
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～】																				28日(土)																				
洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	洋室1 1	洋室2 2	洋室3 3	茶室	講座室	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																					28日(土)																			
午前 フリー 卓球					写経																																													
午後 フリー 卓球																																																		
夜間																																																		

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。

折り紙等で作った作品を保育園・児童館・ディ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る方、大募集中です！

