

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年3月 第108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。

3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：3月29日(木) 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：3月5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

慣れない左手で筆を持ち、手先や脳の活性化を図ります。

日 時：3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



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：3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

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：3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

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：3月1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：3月10日、24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

新規事業

長寿ポイント付

～小物作り教室～

立体メッシュワーク

手先を使って脳を活性化♪素敵な小物入れを作ります。

日 時：3月5日(月) 午前10時～正午

場 所：講座室 定員：先着8名

参加費：300円(材料費込み)

講 師：松本 九二子氏

申 込：2月19日(金)から

ご本人が電話または受付まで

見本作品です♪



長寿ポイント付

3月から月2回開催！

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：3月8日、22日 とともに木曜日
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：3月1日、8日、15日、22日、29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

15日の午前は
お休みです。

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：3月7日、28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: 3月19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: 2月20日(火)から事前登録受付。

保護者の方が当館3階受付にてお申込みください。

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♪

【歌声交流サロン】

2月は19名と多くの方に
ご参加いただきました。

「ドレミ」の音階に合わせて
喉をほぐします。昔懐かし
い童謡から唱歌まで、冬の季
節にぴったりの曲を皆様と一
緒に歌唱。あっという間の一
時間となりました♪



2月で今年度最終回となりました。

ご参加いただき、
ありがとうございました!

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。



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3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下さい～】

【フラダンス教室】

○3月8日、22日　ともに木曜日
○午後2時～3時30分

リズムに合わせて腕、腰、太ももなどをゆっくり動かします♪
リラックスしながら踊りましょう。

*** 嬉しいお知らせ ***

**3月より、
月2回開催と
なります♪**



全身を使って踊った後は、皆様で記念撮影♪

[illegible]

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。