

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年2月 第107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。

2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：2月24日(土) 午後2時～3時30分

場 所：洋室3 参加費：200円

定 員：先着6名

持ち物：筆記用具、メガネ、飲み物

申 込：2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：2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

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：2月11日(日) 午前11時～正午

場 所：洋室1・2 参加費：100円

定 員：当日先着30名 持ち物：飲み物



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：2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

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：2月8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

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作ります。

日 時：2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

過去の作品「くす玉」です。



新規事業
長寿ポイント付

ケア24に学ぶ 認知症にならないための健康法

今後の健康維持や認知症予防について学びます。

日 時：2月20日(火) 午後2時～3時

場 所：洋室1 参加費：無料

定 員：先着15名

講 師：ケア24高円寺 職員

申 込：1月22日(月)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：2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

書き取りサロン

ことわざや四字熟語などを書きながら学びます。

日 時：2月3日、10日、17日、24日(土)

午前9時～11時

場 所：洋室2 参加費：100円

定 員：当日先着10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：2月7日、21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

朗読

短編小説やエッセイで、感情の抑揚などを表現します。

日 時：2月1日、15日(木) 午後6時～8時

場 所：講座室 参加費：1,000円

定 員：当日先着6名



“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、改めてご案内いたします。

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

高円寺探検シリーズ

「高円寺南児童館ハンドベルグループ」

児童館を利用している、小学2年生と3年生9名で活動しています。毎週水曜日、午後4時～4時45分まで頑張ってお練習されていて、今やレパートリーも十数曲になったそうです。

12月には当館でのクリスマスイベントで演奏していただき、見事なハンドベルの音色に当館ご利用者も笑顔で聞き入っていました。またぜひ、当館で素敵な演奏を披露していただきたいです♪



12月イベント時での演奏の様子です♪



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♪

【新春お茶会】

清々しい1年のスタートを迎え、新春お茶会を開催しました。新春ということで、先生と参加された方のお着物姿も拝見することができ、和室がとても華やかです。お天気にも恵まれ、穏やかな時間のなかで、先生が点てくださった抹茶とお菓子をいただきました♪



美味しいお抹茶とお菓子に舌鼓♪



ホームページご案内

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。

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♪



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2月 予定表

☎ 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～】

【左手習字教室】

02月12日、26日
ともに月曜日
午前10時～11時30分

左手で筆を持つことで、脳トレにもなります♪



【絵手紙教室】

02月13日、27日
ともに火曜日
午前9時30分～11時30分

絵に言葉をのせて、素敵な作品を作ります♪



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
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			寿友の会
歌ひばり会	脳トレパズル			SSW	歌徳寿会	音読きらら	金曜会		ささえ愛円会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトレア
				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)				
	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		SSW		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	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				輪投げリング				SSW	元気満ちわく講座	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	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	音読きらら	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															ウクレレイリアビ		ほぐしヨガ				江戸落語研究会				豆太郎の会				エルア						
	11日(日)					12日(月)					13日(火)					14日(水)					15日(木)					16日(金)					17日(土)				
	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	歌声交流サロン					写経	輪投げリング	フォーユー体操		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	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	Ten Roses		つぼみの会	卓球たんぽぽ	書取サロン		寿友の会		
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	民謡こぶしの会				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	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		カトレア		
夜間															ウクレレイリアビ										朗読					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)				
	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	抽選会					手芸てまり会	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		かすみ草	卓球高卓会					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						輪投げリング	レレハワイアンズ			SSW	ケア24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	体操若葉会	三療サービス	脳トレパズル		目的外(ケア24)	歌徳寿会	音読きらら	金曜会	つぼみの会	傾聴こもれ陽	囲碁庚申会	いきいき頭ストレッチ		レレ・ハワイアンズ	
夜間															ウクレレイリアビ		ほぐしヨガ								豆太郎の会				エルア					公吟会	

平成30年度上半期団体登録抽選会のお知らせ

日 時：2月20日(火) 午前10時より
場 所：3階洋室
申請期間：1月22日(月)～2月5日(月)

平成30年4月から9月までのお部屋予約となります。

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。