

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年5月 第110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。

5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：5月25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：5月7日(月)からご本人が電話または受付まで



新規事業

長寿ポイント付

オカリオ演奏会

地域で活動している「うの花会」の皆さんによる演奏会です。

日時：5月31日(木) 午後2時～3時

場所：洋室1

定員：先着15名

参加費：200円

申込：5月7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：5月14日、28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

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：5月1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

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：5月8日、22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

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：5月3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

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：5月14日、28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

折り紙教室

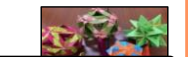
くす玉や箱、動物などさまざまな作品を作ります。

日時：5月12日、26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

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：5月10日、24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

写経

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：5月6日、13日、27日

すべて(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

※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

数字がどのマスに入るか考え、頭の体操をします。

日時：5月3日、10日、17日、24日、31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

17日の午前は
お休みです。

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下さい。
- ◆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

こども学習ひろば

参加者募集!

日時: 5月21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。

地域活動に参加しました!

【庚申安全パトロール隊に同行!】

約1時間、20名程の方々と一緒にパトロールに参加しました。子どもから高齢者まで、さまざまな方にお声を掛けながら地域の安全を守っています。



ボランティアさん募集中です! 歌やコーラスを教えてください ピア/伴奏してください

当館の協働事業でこれまでのご経験や趣味を活かしてみませんか?
~お気軽にお問い合わせください~

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5月 予定表

電話 03-3337-2266

【おすすめ協働事業のご紹介①】

【手話で脳トレ】

05月3日 木曜日
午前10時30分～
11時30分
童謡や唱歌に合わせて指を動かします。



脳の活性化中！

		1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)					5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					