

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年6月 第111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。

6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

簡単トランプ手品

トランプ手品を覚えると、明日からお孫さんたちの人気者です。

日時：6月25日(月) 午後2時～3時

場所：洋室3

参加費：100円

定員：当日先着6名



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：6月29日(金) 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：6月29日(金) 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：6月11日・25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

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：6月11日・25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：6月14日・28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

脳トレパズル

数字がどのマスに入るか…などを考え、頭の体操をします。

日時：6月7日・14日・28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

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：6月18日(月) 午後2時～3時

場所：洋室1

定員：先着20名

参加費：200円

申込：6月4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：6月5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

脳トレキーボード

音階別に違う色のシールを貼った鍵盤と、指の番号が書かれている楽譜を使って練習します。

日時：6月11日(月) 午前10時～11時30分

場所：洋室1

参加費：200円

定員：当日先着6名

初めての方にもわかり易
くお教えします！



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：6月9日・23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

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：6月3日・10日・24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

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：6月12日・26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



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ささい。
- ◆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ささい。
- ◆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

東京オリンピック音頭 練習交流会 参加者募集!

夏も間近ですね♪ 夏祭りと2年後に向けて、東京オリンピック音頭を練習しましょう!

日時: 6月20日(水)午後1時30分~4時
場所: ゆうゆう高円寺北館 3階
協力: 豆太郎の会(館登録団体)
参加費: 無料



協働事業開催のご報告

【ギターデュオによる”歌唱会”大盛況♪】

4月16日、ギターデュオのお二人による歌唱会を開催しました! 馴染みの深い歌謡曲を一緒に歌い、最後はお得意のカントリーソングを披露してくださり、とても盛り上がりました♪



次回、6月18日(月)午後2時より開催決定!

事業運営協力者募集中です! 歌やコーラスを教えてください 英語を教えてください

経験や趣味を活かして、多くの方が当館で活動されています!
~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6月 予定表

電話 03-3337-2266

サークル会員募集中!

趣味活動と一緒に楽しみましょう! ご興味ある方は、ぜひ当館までお問合せください。初めての方、大歓迎! ご見学だけでも、ぜひどうぞ♪

【ハンドメイドサークル】

○毎月第1・2・4水曜日
午前10時~11時半

編み物や着物のリフォームを楽しんでいます。



【清画会 ~水彩画~】

○毎月第2・4水曜日
午後1時半~4時

先生の丁寧な指導で水彩画を作成します。



【手話木曜日】

○毎月第1木曜日
午前10時半~11時半

手話を皆さんと一緒に楽しみながら学びます。



1日(金)					2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
卓球高卓会	Ten Ros es			つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン			
	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
				エルア					

	3日(日)					4日(月)					5日(火)					6日(水)					7日(木)					8日(金)					9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	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	手話木曜会	脳トレパスル				臨床美術	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ	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			こもれび	手芸てまり会				SSW	元氣湧くわく講座	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	脳トレパスル				SSW		歌徳寿会	金曜会		詩吟公吟会	しおさい句会	囲碁庚申会		レ・ハワイアンズ							
夜間															ウクレレイリアビ																											
	10日(日)					11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)					15日(金)					16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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		
午前	フリー卓球				写経	脳トレキーボード				左手習字	輪投げリング	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	三原サービス	脳トレパスル			ささえ愛三葉会	卓球高卓会	Ten Ros es			つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン		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		きすなサロン	水彩画清画会	歌天寿会	囲碁水無月会			フラダンス教室	三原サービス	脳トレパスル			エリザベス会		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															ウクレレイリアビ							江戸落語研究会					目的外															
	17日(日)					18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)					22日(金)					23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	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	踊りさざんか				輪投げひまわり	高砂会役員会			杉並03会	全日休館					卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン	折紙教室		コーラスせせらぎ						
午後						歌謡会	演奏レハワイアンズ	手芸てまり会		SSW	体操若葉会	手芸なでしこ		きすなサロン	地域交流会盆踊り	歌天寿会	かすみ草		ウクレレマカニ																歌徳寿会	金曜会			傾聴こもれ陽	囲碁庚申会		レ・ハワイアンズ
夜間															ウクレレイリアビ																											
	24日(日)					25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)					29日(金)					30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	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	講話誌の会			左手習字	輪投げリング	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	脳トレパスル	三原サービス				かすみ草	卓球高卓会					卓球たんぼほ										
午後	フリー卓球	みちくさの会				輪投げスマイル	こぶしの会			SSW	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		杉いぎ運俳句	フラダンス教室	三原サービス	脳トレパスル			ムーサ基礎研	頭ストレッチャ	歌徳寿会														
夜間															ウクレレイリアビ																											

今月の休館日は17日(日)、21日(木)です。赤字は協働事業、青字は行政使用です。