

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成31年1月 第117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。

1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

ギターで歌う 懐かしのメロディー

申込不要

誰もが一度は口ずさんだことのある曲を、ギターに合わせて一緒に歌いましょう。

日時：1月23日(水) 午後2時～3時
場所：洋室2
参加費：200円

上手に歌うコツも
お教えします♪



長寿ポイント付

筋力アップ体操

事前申込

ストレッチに加えて、少し負荷を加えることで筋力アップを目指します。

日時：2月1日、15日、3月1日、15日(金)
午後2～3時
場所：洋室2 参加費：200円/回
持ち物：うち履き運動靴、飲み物

足腰を鍛えて、筋
力アップしましょ



長寿ポイント付

簡単トランプ手品

申込不要

お孫さんもビックリの簡単手品のポイントをお教えします。

日時：1月21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

歌声交流サロン

申込不要

ピアノの伴奏に合わせて、楽しく一緒に歌いましょう♪

日時：1月27日(日) 午前11時～12時
場所：洋室1
参加費：200円



長寿ポイント付

フラダンス教室

申込不要

ゆったりとした動きで基本から楽しみます。初めての方、大歓迎！

日時：1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

新春お茶会

申込不要

簡単なお作法で初釜を楽しみましょう。

日時：1月8日(火) 午後2時～3時
場所：茶室
参加費：300円



長寿ポイント付

フォーユー体操

申込不要

座位を中心としたストレッチや手先を使った体操を行います。

日時：1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

鉛筆テッサン教室

申込不要

初心者の方大歓迎！ 先生が基礎から丁寧に教えます。

日時：1月28日(月) 午後1時30分～3時
場所：講座室 参加費：400円
定員：当日先着8名
持ち物：6Bの鉛筆



長寿ポイント付

脳トレパズル

申込不要

「木曜日が待ちどおしい」とおっしゃる熱心な参加者に支えられて脳トレパズルも5年目を迎えました。「数字の穴埋めなんて簡単！」と思うと大間違い！やってみると結構奥が深いものです。

日時：1月10日・17日・24日・31日(木)
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
場所：洋室1～3のいずれかのお部屋
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

絵手紙教室

申込不要

クレヨンなど身近な画材を使って絵手紙を楽しみます。初めての方も大歓迎！講師がわかり易くていいにお教えします。

日時：1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

写経

申込不要

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：1月6日・13日・27日(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

長寿ポイント付

折り紙キューブ教室

申込不要

保育園や児童館に大人気の折り紙キューブを作ってみましょう。

日時：1月16日(水) 午後1時～2時30分
場所：洋室1 参加費：100円

長寿ポイント付

左手習字教室

申込不要

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：1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



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♪



スクイウェル



マッサージチェア

地域活動のご報告

地元の皆様と一緒にボランティア活動

ゆうゆう館近くの「高円寺北公園」の銀杏もすっかり色づき、落ち葉が目立つようになりました。

11月30日は、地域の町会「庚申天寿会」の皆さまと、落ち葉掃きのボランティア活動に参加しました。

たくさんの方の協力により、公園が気持ちよく使えるようになりました。



館活動サークル会員募集!

当館では、計49サークルが団体として登録し、様々な趣味活動が行われています。初めての方のご入会大歓迎です!ご興味ある方は、ぜひ当館までお問合せください。ご見学だけでもどうぞ!

レ・ハワイアンズ

毎月第2・4土曜日、
第3月曜日 午後1時~4時

ウクレレやオカリナを携え、出張コンサートも行っています。

琵琶の会

毎月第4月曜日
午前9時半~12時

知識豊富な講師の指導のもと、熱心な参加者による講座です。

豆太郎の会

毎月第1・3水曜日、第2・4
金曜日 午後2時~4時

東京音頭、炭坑節から豆太郎音頭まで、楽しく踊ります。

ハンドメイドサークル

毎月第1・2・4水曜日
午前9時半~11時半

編み物から手縫いまで、各々の力量にあわせた作品を手作りします。

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

パソコン
タブレット
スマートフォンから
ご覧ください♪

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・ファックス: 03-3337-2266

メールアドレス: yuyu-kouenji@foryou.or.jp

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



【おすすめ協働事業のご紹介】

【筋力アップ体操】

事前申込

2月1日・15日(金)/3月1日・15日(金)



ストレッチに加えて、少し負荷をかけて筋力アップを目指します！

1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)					5日(土)									
年末年始(12/28~1/4)は休館いたします。 新年あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願ひいたします。 皆さまにとって素晴らしい一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。 ゆうゆう高円寺北館 職員一同																													
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

6日(日)					7日(月)					8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)					12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
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	楽遊会役員会		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	脳トレパスル		ささえ愛三葉会	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン	折紙教室		コースラセせらぎ					
フリー卓球	みちくさの会				手芸てまり会	レレ・ハワイアンズ				体操若葉会	歌そよ風	手芸なでしこ	お茶会	きすなサロン	水彩画清画会		囲碁水無月会		杉並03会	フラダンス教室	三療サービス	脳トレパスル		エリザベス会	豆太郎の会	歌徳寿会	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					
13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19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
フリー卓球				写経		ふぉーゆー体操			左手習字	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか			輪投げひまわり	高砂会役員会			杉並03会	午前休館					卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン			カトレア					
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	SSW	手芸なでしこ		きすなサロン	折紙キューブ	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			さわやか体操	円会	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						
20日(日)					21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)					26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
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			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	三療サービス			かすみ草	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン	折紙教室		コースラセせらぎ					
					手芸てまり会				SSW	SSW	歌そよ風	手芸なでしこ		きすなサロン	水彩画清画会			懐かしのメロディ	囲碁水無月会		杉いき連俳句	フラダンス教室	三療サービス	脳トレパスル		豆太郎の会	歌徳寿会	金曜会			詩吟公吟会	健康ヨガ	囲碁庚申会			レレ・ハワイアンズ			
27日(日)					28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)																			
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					
歌声交流				写経	ふぉーゆー体操	講話聴話の会			左手習字	輪投げリング																													
フリー卓球	みちくさの会			日曜美術	輪投げスマイル	こぶしの会			鉛筆デッサン		手芸なでしこ			きすなサロン	SSW																								

事業に協力して下さる方、募集しています。
体操や語学を教えてください
手芸を教えてください

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！
 ~ぜひ、お気軽にご連絡ください~

今月の休館日は20日(日)です。 17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。