

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年10月 第114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。

10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一緒に歌いましょう。

日時：10月24日(水) 午後2時～3時
場所：講座室 参加費：200円
定員：当日先着15名

長寿ポイント付

身体測定と健康のお話

事前申込

身長・体重・体脂肪・握力測定とそれに関連する健康のお話

日時：10月29日(月) 午前10時～午前11時半
場所：講座室 参加費：200円
定員：先着15名
申込：9月25日(月)以降、ご本人が電話または受付まで

長寿ポイント付

簡単トランプ手品

事前申込

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：10月27日(土) 午後2時～3時
場所：洋室3 参加費：100円
定員：先着6名
申込：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

申込不要

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：10月4日(木) 午後2時30分～4時
場所：洋室2 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

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めます。初めての方、大歓迎！

日時：10月11日、25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

申込不要

くす玉や箱、動物などさまざまな作品を作ります。

日時：10月13日・27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8名
持ち物：折り紙



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：10月8日・22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

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：10月7・14・28(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
※お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

申込不要

やってみると奥が深い！マスに数字を当てはめて解きます。

日時：10月4日・11日・18日・25日 すべて木曜日
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

18日は午後のみ
開催となります。

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。

日時：10月9日・23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



～おすすめ協働事業～

みんなで楽しくエクササイズ♪『スローエアロビック』



スローエアロビックは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた、運動初心者の方でも楽しんでいただけるエクササイズです。

日時：11月2日、9日、16日 全て金曜日 午後2時～3時
定員：先着12名
参加費：200円
持ち物：室内用運動靴、飲み物
申込：ご本人が電話または受付まで



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てください。
- ◆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

新企画

協働事業のご報告

「ギターで歌う懐かしのメロディー」

8月3日(金)、講師の”よしはじめ”先生にお越しいただき、先生の奏でるギターの音色に合わせて、懐かしい曲と一緒にたくさん歌いました。

先生から、歌い方のコツを教えていただき、もう一度一緒に歌ってみると、まるで合唱団のような歌声に!!「今度は、〇〇を歌いたいです。」というリクエストや、「是非また、開催して欲しい。」との声もあがり、みなさん大変楽しんでおられました!(^_^)!

次回は10月24日(水)午後2時より開催します。ぜひ、お越しくださいませ。



地域交流会開催のご報告

「近隣保育園と館登録団体の皆さんが

交流を楽しみました♪」

9月5日(水)、当館所属の社会貢献グループ「テンローゼス」の皆さんが、近くの保育園“マミーズエンジェル”を訪問し、交流会を行いました。「テンローゼス」メンバーが、丹精込めて制作した折紙作品をプレゼントし、園児の皆さんからは、手話や体操を取り入れた歌を2曲披露していただきました。「こまがよく回っておもしろい」「このキューブどうやって作るの?」との子どもたちの質問に、「紙で作っているので優しく触ってね」「お家でゆっくり遊んでね」と、会員の皆さんより(^_^) 会話も弾み、笑顔いっぱいの楽しい交流会となりました♪



ホームページご案内

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♪

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。



各種協働事業の紹介

ゆうゆう高円寺北館 平成29年11月 予定表	3337-2266
11/1	11/2
11/3	11/4
11/5	11/6
11/7	11/8
11/9	11/10
11/11	11/12
11/13	11/14
11/15	11/16
11/17	11/18
11/19	11/20
11/21	11/22
11/23	11/24
11/25	11/26
11/27	11/28
11/29	11/30

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・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



ゆうゆう高円寺北館 平成30年10月 予定表

電話 03-3337-2266



	1日(月)					2日(火)					3日(水)					4日(木)					5日(金)					6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	いちばん体操					輪投げリングリング Ten Roses 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 脳トレパズル					臨床美術 卓球高卓会 つぼみの会 卓球たんぽぽ 書取サロン																													
午後	てまり会 しれハワイアンス SSW					手芸なでしこ きすなサロン					馬橋児童館 歌天寿会 手芸かずみ草 ウクレレマカニ					歌ひばり会 元氣湧くわく講座 脳トレパズル					SSW 歌徳寿会 金曜会 ささええ円会 健康ヨガ 囲碁庚申会 カトリア																													
夜間						ウクレレイリアビ					ほくしヨガ					朗読					エルア																													
7日(日)					8日(月)					9日(火)					10日(水)					11日(木)					12日(金)					13日(土)																				
午前	フリー卓球					写経					心おーゆー体操 左手習字					輪投げリングリング 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 三療サービス 脳トレパズル					ささええ愛三葉会 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 コースせせらぎ																			
午後	フリー卓球 みちくさの会					こもれび 輪投げスマイル 民謡こぶしの会 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 囲碁水無月会 SSW					フラダンス 三療サービス 脳トレパズル					エリサバス会 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 しれ・ハワイアンス																								
夜間						ウクレレイリアビ										江戸落語研究会					エルア																													
14日(日)					15日(月)					16日(火)					17日(水)					18日(木)					19日(金)					20日(土)																				
午前	フリー卓球					写経					いちばん体操 ムーサ基礎研					輪投げリングリング Ten Roses 踊りさざんか 杉並03会					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 卓球たんぽぽ 書取サロン																			
午後	フリー卓球 みちくさの会					俳句ともつな句会 てまり会 SSW					体操若葉会 手芸なでしこ きすなサロン					盆踊り豆太郎の会 歌天寿会 手芸かずみ草 ウクレレマカニ					歌ひばり会 脳トレパズル										さわやか体操 歌徳寿会 金曜会 詩吟公吟会 健康ヨガ 囲碁庚申会 カトリア																			
夜間						ウクレレイリアビ					ほくしヨガ					エンジース					朗読					エルア 詩吟公吟会																								
21日(日)					22日(月)					23日(火)					24日(水)					25日(木)					26日(金)					27日(土)																				
午前	全日休館					心おーゆー体操 講談聴語の会 左手習字					輪投げリングリング 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 脳トレパズル					三療サービス 手芸かずみ草 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 コースせせらぎ																													
午後						輪投げスマイル 民謡こぶしの会 杉並03会					SSW 歌そよ風 手芸なでしこ きすなサロン					水彩画清画会 ギター懐メロ 囲碁水無月会 杉いき連俳句					フラダンス 三療サービス 脳トレパズル					ムーサ基礎研 豆太郎の会 歌徳寿会 金曜会 トランプ手品 囲碁庚申会 しれ・ハワイアンス																								
夜間											ウクレレイリアビ															エルア 詩吟公吟会																								
28日(日)					29日(月)					30日(火)					31日(水)					<div data-bbox="1299 1220 2172 1492" data-label="Complex-Block"> <p>【サークル会員の募集】～詳細は当館までお問合せください～</p> <p>【コーラス・せせらぎ】</p> <p>見学から大歓迎です♪</p> <p>10月13・27日(土)</p> <p>午前9時30分～11時30分</p> <p>プロの先生の指導が受けられます。2部合唱や3部合唱にも挑戦し、コンクールにも出場しています。</p>  </div>																														
午前	フリー卓球					写経					身体測定とケア24の話					輪投げリングリング 踊りさざんか																													楽友会					
午後	フリー卓球 みちくさの会					日曜美術					手芸なでしこ																																							
夜間																																																		

今月の休館日は21日(日)です。18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。