

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成31年2月 第118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

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：2月27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

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：室内用運動靴、飲み物

申込方法：お電話か窓口で

足腰を鍛えて、筋力
アップしましょう。



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：2月19日(火) 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

映画鑑賞会

申込不要

昔懐かしい映画と一緒に鑑賞しましょう♪

日時：2月13日(水) 午後2時～

場所：講座室 参加費：無料

※上映作品につきましては、館までお問合せください。



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：2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

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：2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

一緒に楽しみ
ましょう！



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：2月25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



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：2月3日・10日・24日(日) 午前9時～11時

場所：講座室 参加費：100円

長寿ポイント付

コーヒーの淹れ方講座

事前申込

自宅で本格的なドリップコーヒーを入れる方法を学びます。

日時：2月18日(月) 午後2時～3時30分

場所：洋室2 参加費：300円

申込方法：電話または窓口まで 持ち物：お手拭き



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：2月7日・14日・21日・28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：2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



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：2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



【おすすめ協働事業のご紹介】

～詳細は当館までお問い合わせください～

【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)
午後2時～3時

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！



【左手習字】

2月11日・25日(月)
午前10時～11時半



脳の活性化と集中力アップを図ります。

【フラダンス教室】

2月14日・28日(木)
午後2時～3時半



ゆったりとした動きで、フラダンスを基本から学び楽しめます。

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
フリー卓球				写経	いちばん体操				キーボード	輪投げリング	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	手話で脳トレ	脳トレパスル			臨床美術	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン			
フリー卓球	みちくさの会			こもれび	手芸てまり会	レレ・ハワイアンズ	SSW		太極拳鶴の会	元気通くわく講座	手芸なでしこ			きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	輪投げスマイル	かすみ草	ウクレレマカニ	歌ひばり会	脳トレパスル			SSW	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	
														ウクレレイリアビ				ほくしヨガ						朗読					エルア					
10日(日)					11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)					15日(金)					16日(土)				
フリー卓球				写経		体ほくし体操			左手習字	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	三原サービス	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				
フリー卓球	みちくさの会			俳句ともづな句会	歌天寿会	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		映画観賞会	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	筋力アップ体操	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	
														ウクレレイリアビ									江戸落語研究会					エルア					詩吟公吟会	
17日(日)					18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)					22日(金)					23日(土)				
全日休館					いちばん体操				ムーサ基礎研	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか			抽選会			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	折紙教室	コースラセせらぎ		
					手芸てまり会	コーヒー講座			SSW	体操若葉会	手芸なでしこ	ランプ手品	SSW	きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	輪投げスマイル	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	豆太郎の会	歌徳寿会	金曜会					囲碁庚申会		レレ・ハワイアンズ	
																		ウクレレイリアビ				ほくしヨガ		エンジース				朗読					エルア	
24日(日)					25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)														
フリー卓球				写経	体ほくし体操	講読誌の会			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										
フリー卓球	みちくさの会			日曜美術	歌天寿会	こぶしの会			鉛筆デッサン	若葉会	歌そよ風	手芸なでしこ	SSW	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	フラダンス教室	三原サービス	脳トレパスル												
														ウクレレイリアビ																				

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～