

# ゆうゆう高円寺北館 協働事業ご案内

「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」に関する講座・催しを実施しています。  
参加の事前申し込みは不要です。当日直接、当館へお越しください。

事業名	内容	日時	参加費/回
ギターで歌う 懐かしのメロディ	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す。	月1回（不定期） 午後2時～3時	200円
フォーユー体操	ストレッチや簡単な筋力トレーニングを中心とした、専門職監修の効果的なプログラムです。	毎月第2・4月曜日 午前10時～11時	100円
簡単トランプ手品 （事前申込）	誰でも簡単にできるトランプ手品のコツを学びます。	月1回（不定期） 午後2時～3時	100円
写経	無心になって一文字一文字を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。	毎週日曜日 午前9時～11時 （毎月第3日曜日は除く）	100円
フリー卓球	ラケットも球も持参不要です！自由に気軽に卓球練習を楽しめます。	日にち・時間についてはお問合せください	100円
なべさんの元気湧く わく講座	社会貢献分野から日本文学・世界史など、幅広い内容を分かりやすく、楽しく講演します。	毎月第1火曜日 午後2時半～4時	無料
臨床美術 （半期毎に申込）	毎回違ったテーマで五感を最大限に生かし、楽しみながら制作します。（半期毎に申込）	毎月第1木曜日 午前9時半～11時半	500円
書き取りサロン	文章や詩の中から気に入ったものを書き取り、文字に書き落とすことで言葉の理解を深めます。	毎週土曜日 午前9時～11時	100円
絵手紙	クレヨンなどの身近な画材で、世界に一つの素敵な作品を制作します。	毎月第2・4火曜日 午前9時半～11時半	200円
折り紙教室	くす玉や箱・動物などの定番折り紙やパズルのような作品まで、楽しみながら完成させます。	毎月第2・4土曜日 9時半～11時半	100円
TenRoses	近隣施設への寄贈を目指して、折り紙や編み物などでさまざまな作品を作成しています。	毎月第1・3火曜日 午前10時～正午	無料
鉛筆デッサン教室	講師による指導のもと、果物や花、自宅にあるものなどを画材に作品を制作します。	毎月第4月曜日 午後1時30分～3時	400円
左手習字	慣れない左手を筆を動かす緊張感に加えて、脳の活性化と集中力アップを図ります。	毎月第2・4月曜日 午前10時～11時半	100円
脳トレパズル	数字を当てはめていくだけですが、やってみると奥が深いパズルです。	毎週木曜日 午前10時～11時半 午後1時半～3時	100円
フラダンス教室	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。	毎月第2・4木曜日 午後2時～3時半	200円



ギターで歌う懐かしのメロディ



フォーユー体操



なべさんの元気沸くわく講座



臨床美術



絵手紙教室



折り紙教室



鉛筆デッサン教室



左手習字



フラダンス教室

～館のホームページご案内～

当館ホームページにて詳しい活動内容をご覧ください！

ゆうゆう高円寺北館

検索

**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～

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  
 メールアドレス：yuyu-kouenji@foryou.or.jp

電話・FAX：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

