

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
3337-2266

令和元年11月 第126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。

## 11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：11月27日(水) 午後2時～3時  
場所：洋室1  
参加費：200円

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験します。

日時：11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

### 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：11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

### 体ほぐし体操

申込不要

普段、体を動かすことが少ない方でも、無理なく参加できます。

日時：11月11日(月) 午前10時～11時  
場所：洋室1  
参加費：100円 定員：当日先着15名

長寿ポイント付

### 脳トレパズル

申込不要

「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：11月7日・14日・21日(午後のみ)・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。

日時：11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

### なべさんの元気湧くわく講座

日時：11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

一緒に楽しみ  
ましょう！



長寿ポイント付

### 筋力アップ体操

申込不要

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：11月1日・15日(金) 午後2～3時  
場所：洋室1 参加費：300円/回  
持ち物：室内ストレッチ用運動靴、飲み物

足腰を鍛えて、  
筋力アップし  
ましょう。



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：11月29日(火) 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

### 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：11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

### 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：11月25日(月)  
午後1時～2時30分 2時30分～4時  
場所：講座室 参加費：400円  
定員：当日先着8名 持ち物：濃い鉛筆



長寿ポイント付

### 書取りサロン

申込不要

書くこと・読むこと・考えることにより脳を活性化し、老化防止にもつながります。

日時：11月2日・9日・16日・23日・30日(土) 午前9時～11時  
場所：洋室2  
参加費：100円

長寿ポイント付

### 折り紙教室

申込不要

くす玉や動物、小物入れなど様々な作品を作ります。自分ではなかなか作れないような少し難しい作品も作れるようになります。

日時：11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 持ち物 折紙

長寿ポイント付

### 歌声交流サロン

申込不要

夜間の交流事業として歌声交流サロンを企画しました。ピアノの伴奏に合わせて懐かしい歌を一緒に歌いましょう♪

日時：11月8日(金) 午後6時～午後7時  
場所：洋室1  
参加費：100円



# 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♪



スクイウェル



マッサージチェア

## 敬老祭を 開催しました!

### ★9月16日 敬老の日★

午前中の中雨も、1時には晴れ大勢の方にお越し頂きました。トランペット&フルートによる演奏から始まり、当館所属団の熱のこもった演技を発表していただきました。最後は演技者と参加者が一体となって盆踊りで大盛り上がりでした。



ご協力くださった皆さま、  
ありがとうございました!

## 協働事業のご案内 フィットセラピー教室

～植物療法士が教える  
植物のちからで元気に暮らす方法～  
健康管理、認知予防にアロマを使ってみたい方大歓迎! オリジナルのエアスプレーを作ってみませんか?

日 時: 11月30日(土)  
午後2時～3時  
場 所: 洋室2  
定 員: 10名  
参加費: 300円



## 協働事業のご案内

～世代間交流事業～



## ユーフォー館



～みんなで一緒に交流しよう!～  
宿題をみんなと一緒にいきます。わからないところは、ボランティアの方が教えてくれます。宿題の後はホットプレートでホットケーキを焼いて楽しく過ごしましょう♪

★当日の準備や進行をお手伝いくださるボランティアの方を募集しています♪

日 時: 11月10日(日)  
午後2時から3時  
場 所: 洋室1  
参加費: 無料  
対 象: 小学生・高齢者の皆さま



## 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



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



～歌声交流サロン～

夜間の協働事業として歌声交流サロンを企画しました。ピアノに合わせて昔懐かしい歌を歌いましょう。

日時：11月8日(金) 午後6時～7時  
 場所：洋室1 参加費100円  
 定員：30名



～ユーフォー館～

★小学生・高齢者の皆さまが対象となります★  
 宿題をした後、ホットプレートでホットケーキを焼いて楽しく過ごしましょう♪

日時：11月10日(日) 午後2時～3時  
 場所：洋室1  
 料金：無料



お休みのお知らせ

※申し訳ございませんが、11月25日(月)の「体ほぐし体操」はお休みさせていただきます。ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

		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																												
午前		フリー卓球				写経																																	
午後		フリー卓球	みちくさの会			こもれ陽	てまり会	ししハワイアンズ	SSW		鶴の会																												
夜間																																							
		3日(日)					4(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					ムーサ基礎研	リングリング	ten roses				ひまわり	さわやか体操			会長会	手話	脳トレパズル			臨床美術	高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り						
午後		フリー卓球	みちくさの会			こもれ陽	てまり会	ししハワイアンズ	SSW		鶴の会	元気湧くわく講座	なでしこ		きすなサロン	豆太郎の会	庚申クラブ輪投げ	かすみ草		マカニ	ひばり会	脳トレパズル			SSW	豆太郎の会	徳寿会	金曜会		公吟会		庚申会			ししハワイアンズ				
夜間																イリアヒ	ヨガ										歌声交流				エルア	マロン	マロン						
		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			
午前		フリー卓球				写経	体ほぐし体操				左手習字	リングリング	楽友会役員会			絵手紙	ひまわり	てんとうむし会			会長会	対面朗読の会	三療サービス	脳トレパズル			高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り						
午後		ユーフォー館	みちくさの会				庚申クラブ歌	こぶしの会			ムーサ基礎研	若葉会	そよ風			きすなサロン	清画会		水無月会		杉並03会	フラダンス	三療サービス	脳トレパズル			エリサバス会	筋力アップ	徳寿会	金曜会	公吟会	健康ヨガ	庚申会			カトリア			
夜間											映画					イリアヒ										朗読					エルア	マロン	マロン			公吟会			
		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			
午前		全日休館					いちばん体操					リングリング	ten roses				ひまわり	高砂会役員会			杉並03会	午前休館					高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り	折紙		せせらぎ			
午後											てまり会				SSW	若葉会	なでしこ		きすなサロン	豆太郎の会	庚申クラブ輪投げ	かすみ草		マカニ	ひばり会	手話	脳トレパズル		さわやか体操	豆太郎の会	徳寿会	金曜会		公吟会		庚申会			ししハワイアンズ
夜間																				イリアヒ	ヨガ					エンジース									エルア				
		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			
午前		フリー卓球				写経		琵琶の会			左手習字	リングリング				絵手紙	ひまわり				てんとうむし会	脳トレパズル				かすみ草													
午後		フリー卓球	みちくさの会			日曜美術	庚申クラブ歌	こぶしの会			鉛筆デッサン	SSW	そよ風	なでしこ		きすなサロン	ギター懐メロ	清画会	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				映画		フィットセラピーの教室						
夜間																イリアヒ										朗読					マロン	マロン							

今月の休館日は17日(日)です。 21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。