

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

令和元年5月 第120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。

5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：5月22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：5月3日・17日(金) 午後2～3時

場所：洋室1 参加費：300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：5月21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：5月31日(金) 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：5月9日・23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

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：5月13日・27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：5月27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

体ほぐし体操

申込不要

2月より、「フォーユー体操」が「体ほぐし体操」と名前を変え、新しい講師になりました！無理のない体操で体をほぐしていきます。

日時：5月13日・27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

持ち物：室内用運動靴、飲み物

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：5月2日・9日・16日・23日・30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：5月14日・28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：5月5日・12日・26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

児童館への出前折り紙教室

申込不要

TenRosesと一緒に児童館にでかけ、折り紙を教えていただける方を募集します。

日時：5月30日(木) 午後3時～4時

場所：馬橋児童館 参加費：無料

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：5月7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！



ご利用案内

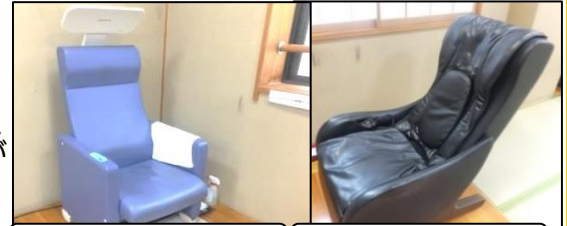
当館は、杉並区にお住まいの60歳以上の方々にご利用いただける施設です。

【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

「ポートレート撮影会」のご報告

ポートレート撮影会 大好評でした

3月13日に開催。定員をオーバーするほどのお申込みがあり、大人気のうちに終了しました。どれも皆良く撮れていて、ご本人も大満足!「額にまで入れて頂いて嬉しいわ。お部屋に飾っておきます」とのお言葉をいただきました♪参加者全員大満足の撮影会となり早くも次回を期待する声があがっています。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました!

素敵な写真が撮れました♪



毎回大好評!「筋力アップ体操」&「鉛筆デッサン教室」のご案内♪♪

筋力アップ体操

2月に始まった「筋力アップ体操」も2か月が過ぎ、すっかり定着してきました。筋肉は80歳過ぎてでも鍛えられるそうです。ぜひ一度ご参加を!

日時: 毎月第1・第3金曜日
午後2時~3時

参加費: 300円



階段の上り下りが楽になりました!

鉛筆デッサン教室

先生の親切丁寧な指導で大好評をいただいている「鉛筆デッサン教室」。参加者からは「月1回では物足りない」との声もあがっています♪

日時: 毎月第4月曜日
午後1時30分~3時

参加費: 400円



一緒に楽しく作品を作りましょう!

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ください。



パソコン
タブレット
スマートフォンから
ご覧ください♪



各種協働事業の紹介

高円寺北館 平成29年11月 予定表	3337-2266
2017/11/01 杉並区立高円寺北館の健康講座 申し込み	
2017/11/07 「動く！おーい」の公開発表会	
2017/11/07 「お学生一番体験」に案内する	
2017/11/07 各種協働事業の紹介	
2017/11/07 月間部屋予定表	
2017/11/07 登録団体の活動紹介	

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



ゆうゆう高円寺北館 令和元年5月 予定表

電話 03-3337-2266

					1日(水)					2日(木)					3日(金)					4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										
<p>連休中(5月1日から5月6日まで)も、 ゆうゆう高円寺北館は開館します。 開館時間は午前9時から午後5時までです。</p>																																		
午前						ひまわり	さわやか体操			ハンドメイド	手話	脳トレパズル				高卓会				つぼみの会	たんぼほ	書取り												
午後						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	筋力アップ	徳寿会	金曜会		円会	健康ヨガ	庚申会												
夜間																																		
5日(日)					6日(月)					7日(火)					8日(水)					9日(木)					10日(金)					11日(土)				
午前	フリー卓球				写経	いちばん体操			ムーサ基礎研	リングリング	ten roses				ひまわり	てんとうむし会	ハンドメイド			対面朗読の会	三療サービス	脳トレパズル		臨床美術	高卓会				つぼみの会	たんぼほ	書取り	折紙		せせらぎ
午後	フリー卓球	みちくさの会			こもれび	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	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		エリザベス会	豆太郎の会	徳寿会	金曜会		公吟会	しおさい句会	庚申会			ししハワイアンズ	
夜間																																		
夜間																																		
夜間																																		
12日(日)					13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)					17日(金)					18日(土)				
午前	フリー卓球				写経	体ほくし体操			左手習字	リングリング	楽友会役員会		絵手紙	ひまわり	高砂会役員会			会長会	午前休館					高卓会				つぼみの会	たんぼほ	書取り			カトリア	
午後	フリー卓球	みちくさの会			俳句ともつな句会	庚申クラブ歌	こぶしの会		ムーサ基礎研	若葉会	そよ風	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			さわやか体操	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																																		
夜間																																		
夜間																																		
19日(日)					20日(月)					21日(火)					22日(水)					23日(木)					24日(金)					25日(土)				
午前	全日休館																																	
午後						てまり会				SSW	若葉会	なでしこ	トランプ手品	きすなサロン	清画会	ギター横メロ	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	徳寿会	金曜会		公吟会		庚申会			ししハワイアンズ
夜間																																		
夜間																																		
夜間																																		
26日(日)					27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)									
午前	フリー卓球				写経	体ほくし体操	琵琶の会		左手習字	リングリング			絵手紙	楽友会					高卓会				つぼみの会											
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						脳トレパズル	児童館			ムーサ基礎研					映画						
夜間																																		
夜間																																		
夜間																																		



今月の休館日は19日(日)です。 16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。