

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

令和元年7月 第122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。

7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：7月24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

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：7月5日・19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

足腰を鍛えて、筋力
アップしましょう。



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：7月7日・14日・28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

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：7月30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：7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

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：7月8日・22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お教えます。

日時：7月22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：濃い鉛筆



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：7月8日・22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

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ます。

日時：7月16日(火) 午後2時～3時
場所：洋室3 参加費：100円

不思議なトランプ
手品の世界を楽し
みましょう♪



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6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：7月4日・11日・18日・25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

脳トレキーボード

申込不要

音階別に違う色のシールを張った鍵盤と、指の番号が書かれている楽譜をつかって練習します。

日時：7月1日(月) 午前11時～12時
場所：講座室 参加費：200円

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！講師がわかりやすくていねいにお教えます。

日時：7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



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：7月2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♪



スクイウェア

マッサージチェア

「馬橋児童館との交流折り紙教室」開催のご報告

馬橋児童館との交流折り紙教室

5月30日(木)当館の地域貢献グループ「テンローゼス」と馬橋児童館の児童との交流折り紙教室が開催されました。約30名の児童と【よく回るこま】と一緒に作り、難しい折り方のこまをプレゼントしました。テンローゼスのOさんは「みんな上手に折れるのでビックリ!」
ご協力してくださった皆様ありがとうございました。



毎回大好評の協働事業!

「左手習字」&「書き取りサロン」のご案内♪♪

左手習字

慣れない左手で筆を動かす緊張感に加えて、右脳の活性化を図ります。皆さん好きな文章を選んで書いていらっしゃいますが、左手で書いたとは思えない程の美しい文字に毎回感心します

日時：毎月第2・第4月曜日
午前10時～11時30分
参加費：100円

本当に左手で書いています。



書き取りサロン

6月よりリニューアルし、のし袋の書き方など身近で役立つ要素を取り入れられました。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。是非一度参加してみてください♪

日時：毎週土曜日 午前9時～11時
参加費：100円

※午前9時～11時の間でご都合の良い時間にご参加ください。



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いただけます。

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



ゆうゆう高円寺北館 令和元年7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					リングリング	ten roses				ひまわり	さわやか体操				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	たんぼぼ	書取り											
午後		てまり会	レレハワイアンズ	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	筋力アップ	徳寿会	金曜会				円会	健康ヨガ	庚申会				カトリア					
夜間																																									
		7日(日)					8日(月)					9日(火)					10日(水)					11日(木)					12日(金)					13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	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	たんぼぼ	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	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	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			レレハワイアンズ
夜間																																									
		14日(日)					15日(月)					16日(火)					17日(水)					18日(木)					19日(金)					20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						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	たんぼぼ	書取り						
午後	フリー卓球	みちくさの会				俳句ともな句会	てまり会					SSW	若葉会	なでしこ	トランプ手品			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																																									
		21日(日)					22日(月)					23日(火)					24日(水)					25日(木)					26日(金)					27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						体ほくし体操	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	三療サービス			かすみ草	高卓会	ハンドメイド				つぼみの会	たんぼぼ	書取り	折紙	せせらぎ			
午後							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	清画会	ギター懐メロ	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				庚申会	健康ヨガ	庚申会			レレハワイアンズ	
夜間																																									
		28日(日)					29日(月)					30日(火)					31日(水)																								
		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						リングリング																													
午後	フリー卓球	みちくさの会				日曜美術											映画	落語会																							
夜間																																									

サークルのご紹介♪

【清画会】
先生ご指導の下、第2・第4水曜日の午後活動しています。2時間半かけて水彩画を一枚仕上げます。最後に、完成した作品を披露し、皆さんで意見を述べ合います。

【マカニ】
少人数のウクレレサークルです。講師による丁寧な指導が受けられます。マカニは月2回、第1・第3水曜日の午後活動しています。

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。