

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
3337-2266

平成30年7月 第112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 鉛筆テッサン教室

初心者の方、大歓迎！先生が基礎から丁寧に教えてくださいます。

日時：7月23日(月) 午後1時30分～3時  
場所：講座室 参加費：400円  
定員：先着8名  
持ち物：4Bの鉛筆、消しゴム  
申込：7月2日(月)から、ご本人が電話または受付まで

### 長寿ポイント付 初めての「ワイヤークラフト教室」

やわらかいアルミワイヤーを使って、2種類のおしゃれなカードスタンドを作成します♪

日時：7月18日(水) 午前10時30分～正午  
場所：洋室3 参加費：400円  
定員：先着8名  
申込：6月25日(月)から、ご本人が電話または受付まで



お目本です！

### 長寿ポイント付 東京オリンピック音頭練習交流会

申込不要

子どもたちと一緒にオリンピック音頭を楽しみましょう♪

日時：7月4日(水) 午後2時～4時  
場所：洋室1  
参加費：無料  
持ち物：室内用運動靴



### 長寿ポイント付 ～歌唱会～ ギターの伴奏で歌いましょう♪

申込不要

クラシックギターの演奏にあわせて懐かしの曲を歌います。

日時：7月16日(月) 午後2時～3時  
場所：洋室1  
参加費：200円



### 長寿ポイント付 いきいき頭ストレッチ

漢字や数字などの問題を解きながら楽しく頭の体操をします。

日時：7月27日(金) 午後2時～3時30分  
場所：洋室1 参加費：200円  
定員：先着12名  
持ち物：筆記用具、メガネ  
申込：6月29日(金) から、ご本人が電話または受付まで



### 長寿ポイント付 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3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 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9日・23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 折り紙教室

申込不要

くす玉や箱、動物などさまざまな作品を作ります。

日時：7月14日・28日(土) 午前9時30分～11時30分  
場所：洋室3 参加費：100円  
定員：当日先着8名  
持ち物：折り紙



### 長寿ポイント付 フォーユー体操

申込不要

座位を中心としたストレッチや手先を使った体操を行います。

日時：7月9日・23日(月) 午前10時～11時  
場所：第2(月)は洋室2、第4(月)は洋室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 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：7月1日・8日・22日・29日  
すべて(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  
持ち物：筆ペンまたは、すずりと筆  
※手本は当館にてご用意します



作品展示中

### 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12日・26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 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：7月10日・24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



# 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

## 東京オリンピック音頭 練習交流会 参加者募集!

夏も間近ですね♪ 夏祭りと2年後に向けて、東京オリンピック音頭を練習しましょう!

日時: 7月4日(水)午後2時~4時

場所: ゆうゆう高円寺北館 3階

協力: 豆太郎の会(館登録団体)

参加費: 無料

持ち物: 室内用運動靴

申込不要。当日直接会場へお越しください。

## 協働事業開催のご報告

### 【オカリナ演奏会を開催しました♪】

5月31日、地域で活動されている「うの花会」の皆さまが、オカリナ演奏を披露してくださいました。休憩タイムには、ご持参の“おためしオカリナ”で演奏の体験も! 楽しい交流のひと時となりました。



最後に館ご利用の皆さまより、手作りの作品をプレゼントしました♪

## 事業運営募集中です! 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!  
~お気軽にお問い合わせください~

## 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



# ゆうゆう高円寺北館 平成30年7月 予定表

電話 03-3337-2266

	1日(日)					2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7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	いちばん体操				ムーサ基礎研	輪投げリングリング	踊りさざんか	Ten Roses			輪投げひまわり	さわやか体操			ハンドメイド	手話木曜会	脳トレパズル			臨床美術	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン				
午後	フリー卓球	みちくさの会			こもれび	手芸てまり会				SSW	元氣通くわく講座	SSW	手芸なでしこ		きすなサロン	地域交流盆踊り	歌天寿会	かすみ草		ウクレレマカニ	歌ひばり会	脳トレパズル			SSW			歌徳寿会	金曜会	ささえ愛円会	健康ヨガ	囲碁庚申会		カトリア		
夜間															ウクレレイリアヒ											朗読						エルア				
	8日(日)					9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14日(土)					
午前	フリー卓球				写経	フォーユー体操				左手習字	輪投げリングリング	踊りさざんか	楽友会役員会		絵手紙教室	輪投げひまわり	てんとむし会	ハンドメイド		地区会長会	対面朗読の会	三森サーブ	脳トレパズル		ささえ愛三葉会	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン	折紙教室		コーラスせせらぎ	
午後	フリー卓球	みちくさの会			俳句ともつな旬会	輪投げスマイル	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	歌天寿会	囲碁水無月会		杉並03会	フラダンス教室	三森サーブ	脳トレパズル		エリザベス会			歌徳寿会	金曜会	詩吟公吟会	しおさい旬会	囲碁庚申会		レレ・ハワイアンズ		
夜間															ウクレレイリアヒ											江戸落語研究会						豆太郎の会				エルア
	15日(日)					16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21日(土)					
午前	全日休館									ムーサ基礎研	輪投げリングリング	踊りさざんか	Ten Roses			輪投げひまわり	高砂会役員会	ワイヤークラフト		杉並03会	午前休館					卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン				
午後						歌謡会	演奏レレハワイアンズ	てまり会		SSW	体操若葉会	手芸なでしこ		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	歌天寿会	かすみ草		ウクレレマカニ	歌ひばり会	脳トレパズル			さわやか体操				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		
夜間																				ウクレレイリアヒ											朗読					
	22日(日)					23日(月)					24日(火)					25日(水)					26日(木)					27日(金)					28日(土)					
午前	フリー卓球				写経	フォーユー体操	講読琵琶の会			左手習字	輪投げリングリング	踊りさざんか			絵手紙教室	輪投げひまわり	ハンドメイド			てんとむし会	脳トレパズル	三森サーブ			かすみ草	卓球高卓会			つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン	折紙教室		コーラスせせらぎ		
午後	フリー卓球	みちくさの会				輪投げスマイル	こぶしの会	杉並03会		鉛筆デッサン教室	SSW	歌そよ風	手芸なでしこ		きすなサロン	水彩画清画会	歌天寿会	囲碁水無月会		杉いき連俳句	フラダンス教室	三森サーブ	脳トレパズル		ムーサ基礎研	頭ストレッチャ	歌徳寿会	金曜会		傾聴こもれ陽	囲碁庚申会		レレ・ハワイアンズ			
夜間															ウクレレイリアヒ											豆太郎の会						エルア				詩吟公吟会
	29日(日)					30日(月)					31日(火)																									
午前	フリー卓球				写経						輪投げリングリング																									
午後	フリー卓球																																			
夜間																																				

### サークル会員募集中!

趣味活動を一緒に楽しみましょう! ご興味ある方は、ぜひ当館までお問合せください。初めての方、大歓迎! ご見学だけでもぜひどうぞ♪

### 【ほぐしヨガ】

○毎月第1・3水曜日 午後6時~7時

リラックスして身体をほぐします。お勤め帰りに、ぜひどうぞ。

### 【ウクレレ・マカニ】

○毎月第1・3水曜日 午後2時~4時

少人数クラスで丁寧な指導が特徴です。

今月の休館日は15日(日)です。 19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。