

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年9月 第114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。

9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と一緒に歌いましょう。

日時：9月12日(水) 午後2時～3時
場所：講座室 参加費：200円
定員：当日先着30名
申込：ご本人が電話または受付まで

長寿ポイント付

鉛筆テッサン教室

事前申込

初心者の方、大歓迎！先生が基礎から丁寧に教えます。

日時：9月24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：9月3日(月)以降、ご本人が電話または受付まで

長寿ポイント付

杉並区の路線バスの歴史

申込不要

ボンネットバスから現代のバスまでの歴史を楽しくお話します。

日時：9月20日(木) 午後2時～3時30分
場所：講座室
参加費：200円
定員：当日先着12名



長寿ポイント付

ネイル講座

事前申込

爪のお手入れの方法とマニキュアの素敵な塗り方を学びます。

日時：9月21日(金) 午後2時～4時
場所：洋室1
参加費：300円 持ち物：ハンドタオル
定員：6名
申込：9月3日(月以降、)ご本人が電話または受付まで。



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：9月10日・24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：9月8日・22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：9月10日・24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：9月2・9・23・30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
持ち物：筆ペンまたは、すすり筆
※お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

脳トレパズル

申込不要

やってみると奥が深い！マスに数字を当てはめて解きます。

日時：9月6日/13日/20日/27日 すべて木曜日
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

20日は午後のみ
開催となります。

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：9月11日・25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

創作折り紙

申込不要

立体的な作品制作を通して、折り紙の世界の奥深さを楽しみます。

日時：9月27日(木) 午後1時30分～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

脳トレキーボード

申込不要

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

日時：9月3日(月) 午前10時～11時30分
場所：洋室1
参加費：200円
定員：当日先着6名

初めての方にもわかり易く
お教えします！



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

平成30年度

敬老祭

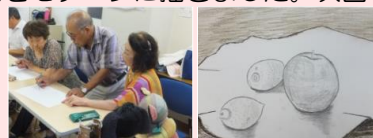
日時: 9月17日(祝・月)
午後1時~4時30分

~催しのご案内~

- 13:00 館登録団体発表会
(歌/民謡、踊り、ウクレレ等)
- 14:00 防災の話・防災クイズ
- 14:30 館登録団体発表会
(コーラス・フラダンス・盆踊り等)
- 16:15 お楽しみ会

協働事業のご報告 ~鉛筆デッサン教室~

暑さ厳しき中、水彩画の講師でご活躍の浅見先生による「鉛筆デッサン教室」が行われました。デッサン未経験の方がほとんどでしたが、浅見先生の巧みな指導のもと、1時間半で素晴らしい作品が出来上がりました。“モチーフを花や花瓶にするとむずかしい”との事で、初日の今回は 野菜と果物をモチーフに描きました。次回は 9月24日(月)午後1時30分から行います。初回参加されていない方も大丈夫ですので、是非ご参加お待ちしております(^ ^)!



事業運営に協力してくださる方、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!
~お気軽にご連絡ください~

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



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9月 予定表

電話 03-3337-2266

30日(日)					2日(日)					3日(月)					4日(火)					5日(水)					6日(木)					7日(金)					8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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室
フリー卓球				写経					写経	いちばん体操				脳トレキーボード	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか			輪投げひまわり	さわやか体操			ハンドメイド	手話	脳トレパズル			臨床美術	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン	折紙教室	コーラスせせらぎ	
フリー卓球				アートクラブ						手芸てまり会				SSW	SSW	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			SSW		歌徳寿会	金曜会		ささえ愛円会	しおさい句会	囲碁庚申会		レ・ハワイアンズ	
																			ウクレレイリアヒ														朗読					エルア	
9日(日)					10日(月)					11日(火)					12日(水)					13日(木)					14日(金)					15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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室
フリー卓球				写経		フォーユー体操			左手習字	輪投げリング	踊りさざんか	楽友会		給手紙教室	輪投げひまわり	てんとうむし会	ハンドメイド		地区会長会	対面朗読の会	三原サービス	脳トレパズル			ささえ愛三葉会	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン							
フリー卓球	みちくさの会			俳句ともつな句会	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		ギター懐メロ	フラダンス教室	三原サービス	脳トレパズル			エリザベス会		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					
																			ウクレレイリアヒ						江戸落語研究会				豆太郎の会					エルア					詩吟公吟会
16日(日)					17日(月)					18日(火)					19日(水)					20日(木)					21日(金)					22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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室
全日休館					敬老祭					輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか			輪投げひまわり	高砂会役員会			杉並03会	午前休館					卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン	折紙教室	コーラスせせらぎ						
										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			路線バスの歴史	ネイル講座	歌徳寿会	金曜会			詩吟公吟会	傾聴こもれ陽	囲碁庚申会		レ・ハワイアンズ					
														ウクレレイリアヒ					ほくしヨガ					朗読										エルア					詩吟公吟会
23日(日)					24日(月)					25日(火)					26日(水)					27日(木)					28日(金)					29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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室
フリー卓球				写経	フォーユー体操	講話誌の会			左手習字	輪投げリング	踊りさざんか			給手紙教室	輪投げひまわり	ハンドメイド			てんとうむし会	脳トレパズル	三原サービス				かすみ草	卓球高卓会				つぼみの会		書取サロン							
フリー卓球	みちくさの会			日曜教室	輪投げスマイル	こぶしの会			鉛筆デッサン	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		杉いき運俳句	フラダンス教室	三原サービス	脳トレパズル			創作折紙		歌徳寿会	金曜会		詩吟公吟会				エルア					
																			ウクレレイリアヒ										豆太郎の会					エルア					

【おすすめ協働事業のご紹介】

【ギターで歌う 懐かしのメロディー】
9月12日(水) 午後2時~3時

誰もが一度は口ずさんだことのある曲を歌いましょう。

【フォーユー体操】
9月10日/24日(月) 午前10時~11時

ストレッチや筋トレを楽しみながら行います。

【サークル会員の募集】 ~詳細は当館までお問合せください~

【ウクレレ・イリアヒ】
9月4・11・18・25日(火) 午後6時~9時

プロの先生の指導が受けられます。

【水彩画・清画会】
9月12・26日(水) 午後1時半~3時半

身近な画材(果物や野菜)を描きます。

今月の休館日は16日(日)です。 20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。