

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年8月 第113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。

8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

事前
申込

誰もが一度は口ずさんだことのある曲を一緒に歌いましょう。

日時：8月3日(金) 午後1時30分～2時30分
場所：洋室1 参加費：200円
定員：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

簡単トランプ手品

事前
申込

トランプ手品を覚えると、明日からお孫さんたちの人気者です。

日時：8月20日(月) 午後2時～3時
場所：洋室3 参加費：100円
定員：当日先着6名
申込：ご本人が電話または受付まで



～こども学習支援～ 夏休み宿題ひろば

事前
申込

小学生のお子さまを対象に行います。詳しくは裏面をご覧ください。

日時：7月31日(火) 午前10時～正午
場所：洋室2
参加費：無料
持ち物：勉強道具、飲みもの



長寿ポイント付

手芸教室「あづま袋作り」

事前
申込

端ミシンをかけた布を用意しますので、だれにでも作れます。

日時：8月8日(水) 午後1時～3時
場所：講座室
参加費：400円 持ち物：はさみ・針
申込：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：8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

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：8月11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：8月13日・27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：8月5日・12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、すすりど筆
※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

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：8月2日/9日/16日/23日/30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

16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：8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



【お知らせ】8月24日(金)・25日(土)・26日(日)は、阿波踊りの控え室となるため、一般和室のみの使用となります。

～8月お休みの協働事業～

- フラダンス教室
- 脳トレキーボード
- 創作折紙
- いきいき頭ストレッチ
- なべさんの元気沸くわく講座

～平成30年度下半期団体登録抽選会～

8月20日(月) 午前10時より 3階 洋室1・2
※平成30年10月～平成31年3月までの部屋使用のための
抽選会です。
申請期間：7月23日(月)～8月6日(月)

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

～子ども学習支援～ 夏休み宿題ひろば 小学生参加者募集!

夏休みの学校の宿題や、一学期のおさらいなどを、地域のボランティアの方がサポートします。

日時: 7月31日(火)午前10時～正午

場所: ゆうゆう高円寺北館 3階

参加費: 無料

持ち物: 勉強道具、飲み物



事前申込制です。保護者の方が、事前に当館3階受付にてお申込みください。

協働事業開催のご報告

【東京オリンピック音頭練習交流会】

10月に馬橋小学校で行われる「馬橋盆踊り」で新曲の♪東京オリンピック音頭♪を踊ることが決定しました!そこで「オリンピック音頭をマスターした”豆太郎の会”の方々にご協力いただき、小学生の皆さんと練習会を行いました。お馴染みの炭坑節なども踊り、とても楽しい交流会となりました。



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8月 予定表

電話 03-3337-2266

【おすすめ協働事業のご紹介】 詳細は当館まで
お問い合わせください～

【フォーユー体操】

○8月13日/27日(月)
○午前10時～11時



ストレッチや筋トシを楽しみながら行います。

【簡単トランプ手品】

○8月20日(月)
○午後2時～3時



どなたでも簡単に覚えられます。お孫さんとも楽しめる手品です。

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															
午前	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				卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼぼ	書取サロン																		
午後	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	懐かしのメロディー	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		ほぐしヨガ							朗読					エルア																				
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					ムーサ基礎研	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか		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	三療サービス	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	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			手芸てまり会				SSW		SSW	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		手芸	三療サービス	脳トレパズル		エリザベス会		歌徳寿会	金曜会	詩吟公吟会	しおさい句会	囲碁庚申会		レ・ハワイアンズ				
夜間													ウクレレイリアビ						江戸落語研究会							エルア								
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		フォーユー体操			左手習字	輪投げリング	踊りさざんか		絵手紙教室	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				
午後	フリー卓球	みちくさの会		俳句ともづな句会	輪投げスマイル	こぶしの会			SSW	体操若葉会	歌そよ風	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													ウクレレイリアビ		ほぐしヨガ						朗読					エルア					詩吟公吟会			
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				抽選会				ムーサ基礎研	輪投げリング	Ten Roses	踊りさざんか		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	三療サービス			かすみ草	阿波踊り					阿波踊り						
午後	全日休館				手芸てまり会	演奏レレハワイアンズ	トランプ手品		SSW	体操若葉会	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		三療サービス	脳トレパズル		ムーサ基礎研	阿波踊り					阿波踊り							
夜間	全日休館													ウクレレイリアビ																				
26日(日)					27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)									
午前	阿波踊り				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		絵手紙教室	輪投げひまわり				脳トレパズル				かすみ草	卓球高卓会											
午後	阿波踊り				輪投げスマイル	こぶしの会			杉並03会	SSW	歌そよ風	手芸なでしこ	きすなサロン					脳トレパズル				ケア24		歌徳寿会										
夜間	阿波踊り												ウクレレイリアビ																					

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。