

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成30年12月 第116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。

12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：12月26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

ハーモニカ演奏会

事前申込

新宿区で活動されている「アンダンテ」の皆さんによるハーモニカ演奏と、ハーモニカ伴奏によるコーラスです。

日時：12月12日(水) 午後2～午後3時
場所：洋室2
参加費：200円
持ち物：飲み物

抒情歌や唱歌などの懐かしい曲を、素敵な音色でお届けします♪



長寿ポイント付

簡単トランプ手品

申込不要

クリスマスやお正月にもおすすめの簡単手品をお教えします。

日時：12月7日(金) 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

歌声交流サロン

申込不要

ピアノの伴奏に合わせて、冬の歌とクリスマスソングを一緒に歌い楽しみましょう♪

日時：12月9日(日) 午後2時～3時
場所：洋室1
参加費：200円

リクエスト曲がありましたら、ぜひ受付までお申し出ください♪



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：12月13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 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：12月4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
持ち物：筆記用具

一緒に楽しみ
ましょう！



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：12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

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：12月24日(火) 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

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：12月6日・13日・27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

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：12月2・9・23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、すずりと筆
※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

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：12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

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：12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



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♪



スクイウェア



マッサージチェア

協働事業のご紹介

みんなで楽しく♪「スローエアロビック」

日本エアロビック協会講師によるスローエアロビック教室が3回コースで行われ、初回にはなんと16名の方にご参加いただきました！まずは椅子に座ってのストレッチからでしたので、初めての方でも安心してできました。慣れてきたところで、今度は椅子から立ち上がり、曲に合わせて腕を伸ばしたり、体全体を動かしました。左右交互に出す動きは、なかなか難しく皆さん苦戦されていましたが、最後はリズムののって楽しく踊れるようになりました♪



わがまち一番体操のご紹介

「わがまち一番体操」大好評です！

区内30か所以上で行われているわがまち一番体操、当館では第1、第3月曜日9時45分～11時30分まで実施しています。毎回30名以上の参加があり、大人気の体操です。研修を受けたスタッフのサポートで、ボールを使った体操や筋力アップ体操を行い、汗をかいた後は茶話会があります♪ スタッフの方からは「私たちが皆さまから元気をいただいています」「毎回沢山の方に参加していただきやりがいを感じています」とのお声が(^_^)♪参加者の皆さんからは、「やっぱり体を動かすと気持ちがいい」「半年前に比べて腰が楽になった」との感想が聞かれ、大好評の一番体操です。



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



		30日(日)					31日(月)					【おすすめ協働事業のご紹介】					【おすすり協働事業のご紹介】					1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	【歌声交流サロン】					事業に協力してくださる方、募集しています。 体操や語学を教えてください 手芸を教えてください					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																														
		年末年始のため休館															12月9日(日) 午後2時~3時					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！ ~ぜひ、お気軽にご連絡ください~					卓球たんぽぽ 書取サロン																													
		年末年始のため休館															ピアノの伴奏に合わせて、冬の歌とクリスマスソングを一緒に歌いましょう！					健康ヨガ 囲碁 庚申会					カトリア																													
		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																				
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	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	手話で脳トレ	脳トレパズル			臨床美術	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぽぽ	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			こもれび	手芸てまり会	レレ・ハワイアンズ	SSW		太極拳鶴の会	元気湧くわく講座	手芸なでこ			きずなサロン	益踊り豆太郎の会	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	トラップ手品	歌徳寿会	金曜会	ささえ愛円会	しほさい句会	囲碁庚申会			レレ・ハワイアンズ																					
夜間																					ウクレレイリアピ	ほぐしヨガ									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																				
午前		フリー卓球				写経	脳トレキーボード	ふぉーゆー体操			左手習字	輪投げリング	踊りさざんか	楽遊会役員会		絵手紙教室	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	卓球たんぽぽ	書取サロン																							
午後		歌声サロン	みちくさの会			俳句ともな句会	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	手芸なでこ		きずなサロン	水彩画清画会	ハーモニカ演奏会	囲碁水無月会		杉並03会	フラダンス教室	三療サービス	脳トレパズル		エリザベス会	豆太郎の会	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																					
夜間																					ウクレレイリアピ										江戸落語研究会					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																				
午前		全日休館															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	全日休館															卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぽぽ	書取サロン	折紙教室		コーラスせせらぎ					
午後		全日休館															手芸てまり会				SSW	体操若葉会	SSW	手芸なでこ		きずなサロン	益踊り豆太郎の会	歌天寿会	かすみ草		ウクレレマカニ	全日休館															歌徳寿会	金曜会			詩吟公吟会	囲碁庚申会				レレ・ハワイアンズ
夜間																					ウクレレイリアピ															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																				
午前		フリー卓球				写経	ふぉーゆー体操	講読琵琶の会			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	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	年末年始のため休館																													
午後		フリー卓球	みちくさの会			日曜美術	輪投げスマイル	こぶしの会			鉛筆デッサン	SSW	手芸なでこ			きずなサロン	水彩画清画会	懐かしのメロディ	囲碁水無月会		杉いき連俳句		三療サービス	脳トレパズル			年明けは、1月5日(土)より通常どおり開館いたします。来年も皆さまのお越しを、心よりお待ちしております。																													
夜間																					ウクレレイリアピ																																			

今月の休館日は16日(日)20日(木)です。28日(金)より1月4日(金)まで年末年始休館です。赤字は協働事業、青字は行政使用です。