

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

平成31年4月 第119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。

4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：4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

事前申込

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

日時：4月5日・19日(金) 午後2～3時

場所：洋室1 参加費：200円/回

持ち物：室内用運動靴、飲み物

申込方法：お電話か窓口で

足腰を鍛えて、筋力
アップしましょう。



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します。

日時：4月16日(火) 午前10時～11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

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：4月26日(金) 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みます。初めての方、大歓迎！

日時：4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：4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教えます。

日時：4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：6Bの鉛筆



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す。無理のない体操で体をほぐしていきます。

日時：4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

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：4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

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！講師がわかり易くていいにお教えします。

日時：4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：4月7日・14日・28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

長寿ポイント付

手芸講座 簡単編み物

事前申込

ゆび網目の要領で器具に糸をかけ編んでいきます。器具と糸は用意致しますので手ぶらでお越し下さい

日時：4月24日(水) 午後2時～3時

場所：洋室3 参加費：500円(材料費込)

定員：先着8名 申込方法：電話または窓口まで

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：4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

毎回大好評! 「体操教室」& 「手芸教室」のご案内♪♪

筋力アップ体操

リズムに合わせて言葉遊びをしながらのストレッチもあり、皆さん毎回とても楽しそうに参加されています。少し難易度の高そうな動作にもチャレンジし、終わる頃には汗をにじませ、「すっきりした」「筋力アップできた」などのお声が皆さんから聞かれました。4月以降も継続が決定しましたので、ぜひ引き続きご参加ください!(^)!



体操習慣がない方の参加も、大歓迎です!

からだほぐし体操

2月から始まりました菊地先生の体操、とても楽しいと大好評です。この体操に参加してスイスイ歩けるようになった、と喜びお友達を誘っていらっしゃる方も(^)♪先生お手製の棒を使ったストレッチなど、楽しみながらの体操で無理なく体をほぐしていきます。毎月第2、4日曜日の午前は、ぜひゆうゆう館へ!



無理のない動きで体を気持ちよくほぐしていきます。

手芸教室「かんたん編み物」へのお・さ・そ・い

人気の手芸教室、今回はかぎ針や編み棒を使用しないで楽しむ編み物教室です。講師は、館利用団体「ハンドメイドサークル」の皆さんです♪

日時 : 4月24日(水)
午後2時~3時半
場所 : 洋室3
参加費 : 500円
定員 : 先着6名

手芸が苦手な方も、楽しんでいただけます!(^)!
この機会に、ぜひどうぞ♪



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

パソコン
タブレット
スマートフォンから
ご覧ください♪

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31年4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					ひまわり					臨床美術					つぼみの会																						
午後		てまり会					元氣満ちわく講座					豆太郎の会					SSW					健康ヨガ																						
夜間		SSW					なでしこ					イリアビ					朗読					エルア																						
夜間		SSW					なでしこ					イリアビ					朗読					エルア																						
		7日(日)					8日(月)					9日(火)					10日(水)					11日(木)					12日(金)					13日(土)												
午前	フリー卓球	洋室2	洋室3	茶室	講座室	写経	体ほくし体操	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	リングリング	楽友会役員会	給手紙	ひまわり	てんとうむし会	ハンドメイド	会長会	対面朗読の会	三森サービス	脳トレパスル	高卓会	つぼみの会	たんぼほ	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	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	三森サービス	脳トレパスル	エリザベス会	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	フリー卓球					こもれび					イリアビ					江戸落語					エルア																							
		14日(日)					15日(月)					16日(火)					17日(水)					18日(木)					19日(金)					20日(土)												
午前	フリー卓球	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	写経	いちばん体操	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	リングリング	ten roses	トランプ		ひまわり	高砂会役員会	杉並03会	午前休館					高卓会	つぼみの会	たんぼほ	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		きすなサロン	清画会	豆太郎の会	庚申クラブ	かすみ草	マカニ	ひばり会	脳トレパスル		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	フリー卓球					イリアビ					ヨガ					エンジース					朗読					エルア																		
		21日(日)					22日(月)					23日(火)					24日(水)					25日(木)					26日(金)					27日(土)												
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			給手紙	ひまわり	ハンドメイド		てんとうむし会	脳トレパスル	三森サービス			かすみ草	高卓会	つぼみの会	たんぼほ	書取り	折紙	せせらぎ														
午後	全日休館					庚申クラブ	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	ギター横メロ	手芸	水無月会	杉いき連俳句	フラダンス	三森サービス	脳トレパスル	ムーサ基礎研	豆太郎の会	徳寿会	金曜会	映画	庚申会	レレハワイアンズ														
夜間	全日休館					イリアビ					イリアビ					イリアビ					エルア					公吟会																		
		28日(日)					29日(月)					30日(火)					<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【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</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【鉛筆デッサン教室】</p> <p>4月22日(月) 午後1時30分~3時</p>  <p>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</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【左手習字】</p> <p>2月11日・25日(月) 午前10時~11時半</p> <p>脳の活性化と集中力アップを図ります。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【フラダンス教室】</p> <p>2月14日・28日(木) 午後2時~3時半</p>  <p>ゆったりとした動きで、フラダンスを基本から学びま</p> </div> </div> </div>																											
午前	フリー卓球	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	写経																																					
午後	フリー卓球	みちくさの会				日曜美術																																						
夜間	フリー卓球					イリアビ					イリアビ					イリアビ																イリアビ												

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。