

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
3337-2266

平成31年3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。

## 3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：3月27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す。

日時：3月1日15日(金) 午後2～3時

場所：洋室2 参加費：200円/回

持ち物：室内用運動靴、飲み物

申込方法：電話または窓口まで

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：3月18日(月) 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：3月29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：3月14日・28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

### 上手に歌える！ボイストレーニング講座

申込

講師からワンポイントレッスンを受け、日本の歌を中心に合唱しましょう

日時：3月18日(月) 午後2時～3時

場所：洋室2 参加費：300円

定員：当日先着8名

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：3月25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



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：3月11日・25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

### 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：3月7日・14日・21日・28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！講師がわかり易く丁寧に教えます。

日時：3月12日・26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：3月3日・10日・24日・31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

### ポートレート撮影会

事前申込

一眼レフカメラで撮影します。出来上がった写真は可愛い額に入れて差し上げます。

日時：3月13日(水) 午後1時半～3時

場所：講座室 参加費：500円

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：3月11日・25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♪



スクイウェル



マッサージチェア

## 協働事業のご報告・ご案内

### 「筋力アップ体操」2月・3月開催

2月1日(金)と15日(金)「筋力アップ体操」を開催しました。どこの部分を伸ばせば躓きにくくなるのかなど、先生の解りやすい説明とともに、少しずつ負荷を加えていきました。「普段何気なく立ったり座ったりしていますが、筋力はとても大切なだと改めて気づきました」と参加者Yさんがおっしゃっていました。

3月は、3月1日と15日(金)の午後2時から行います!(^)!是非ご参加ください。



### 「ポートレート撮影会」

日時：3月13日(水)  
午後1時半～3時  
場所：講座室  
参加費：500円  
定員：事前申込含め先着8名

一眼レフカメラで撮った写真を額に入れて差し上げます。この機会に、お気に入りの写真を撮ってませんか？



## 館からのお知らせ

### ～部屋の使用枠について～

4月から9月分の団体登録抽選会が無事終了致しました。引き続きゆうゆう高円寺北館をよろしくお願いいたします。

### ～消防訓練について～

3月6日(水)11時より、高円寺北ふれあいの家と合同で消防訓練を行います。ご協力をお願いいたします。



## 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。



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31年3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~

**【鉛筆デッサン教室】**  
3月25日(月)  
午後1時30分~3時30分

鉛筆を使ったデッサンを先生が基礎から丁寧に教えます。

**【上手に歌える！ボイストレーニング講座】**  
3月18日(月)午後2時~3時

ワンポイントレッスンを受け、日本の歌を中心に合唱しましょう。

**【ギターで歌う懐かしのメロディー】**  
3月27日(水)午後2時~3時

懐かしの曲をギターに合わせて一緒に歌いましょう。

31日(日)					1日(金)					2日(土)																																		
洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室																														
フリー卓球				写経	卓球高卓会				つぼみの会	卓球たんぼほ																																		
フリー卓球	みちくさの会			こもれび	筋力アップ体操	歌徳寿会	金曜会		ささえ愛月会	健康ヨガ	囲碁庚申会			カトリア																														
									エルア																																			
3日(日)					4日(月)					5日(火)					6日(水)					7日(木)					8日(金)					9日(土)														
洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室										
フリー卓球				写経	いちばん体操					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	脳トレパスル			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	折紙教室	コーラスせせらぎ										
フリー卓球	みちくさの会			こもれび	手芸てまり会	し・ハワイアンス	SSW		太極拳鶴の会			手芸なでしこ		きすなサロン	盆踊り豆太郎の会	輪投げスマイル	かすみ草		ウクレレマカニ	歌ひばり会	脳トレパスル			SSW	豆太郎の会	歌徳寿会	金曜会		詩吟公吟会	しおさい句会	囲碁庚申会			し・ハワイアンス										
														ウクレレイリアピ																									朗読					エルア
10日(日)					11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)					15日(金)					16日(土)														
洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室										
フリー卓球				写経		体ほくし体操			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	てんとつむし会	ハンドメイド		地区会長会	対面朗読の会	三原サーブ	脳トレパスル			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												
フリー卓球	みちくさの会			俳句ともつな句会	歌天寿会	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		囲碁水無月会			ポートレート撮影会	フラダンス教室	三原サーブ	脳トレパスル		エリサハス会	筋力アップ体操	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										
																																							江戸落語研究会					エルア
17日(日)					18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)					22日(金)					23日(土)														
洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室										
全日休館					いちばん体操	トランプ手品			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	高砂会役員会			杉並03会	午前休館					卓球高卓会					つぼみの会	卓球たんぼほ	書取サロン	折紙教室	コーラスせせらぎ										
					手芸てまり会	ボイストレーニング			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	輪投げスマイル	かすみ草		ウクレレマカニ						歌ひばり会	脳トレパスル			さわやか体操	豆太郎の会	歌徳寿会	金曜会			囲碁庚申会				し・ハワイアンス					
																																												詩吟公吟会
24日(日)					25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)					29日(金)					30日(土)														
洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室	洋室	洋室	洋室	茶室	講座室										
フリー卓球				写経	体ほくし体操	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			てんとつむし会	脳トレパスル	三原サーブ				かすみ草																			
フリー卓球	みちくさの会			日曜美術	歌天寿会	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	懐かしのメロディ	囲碁水無月会		杉いき連俳句	フラダンス教室	三原サーブ	脳トレパスル							映画															

今月の休館日は17日(日)です。 21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。