

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
3337-2266

令和元年10月 第125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。

10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：10月23日(水) 午後2時～3時
場所：洋室1
参加費：200円

長寿ポイント付

筋力アップ体操

申込不要

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：10月4日・18日(金) 午後2～3時
場所：洋室1 参加費：300円/回
持ち物：室内ストレッチ用運動靴、飲み物

足腰を鍛えて、筋力アップしましょう。



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験します。

日時：10月6日・13日・27日(日)午前9時～11時
場所：講座室 参加費：100円

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：10月29日(火) 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：10月10日・24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：10月14日・28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

体ほぐし体操

申込不要

普段、体を動かすことが少ない方でも、無理なく参加できます。

日時：10月14日・28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

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：10月28日(月)
午後1時～2時30分 2時30分～4時
場所：講座室 参加費：400円
定員：当日先着8名 持ち物：濃い鉛筆



長寿ポイント付

脳トレパズル

申込不要

「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：10月3日・10日・17日(午後のみ)・24日・31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

書取りサロン

申込不要

書くこと・読むこと・考えることにより脳を活性化し、老化防止にもつながります。

日時：10月5日・12日・19日・26日(土) 午前9時～11時
場所：洋室2
参加費：100円

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：10月8日・22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

折り紙教室

申込不要

くす玉や動物、小物入れなど様々な作品を作ります。自分ではなかなか作れないような少し難しい作品も作れるようになります。

日時：10月12日・26日(土) 午前9時30分～11時30分
場所：洋室3
参加費：100円 持ち物 折紙

長寿ポイント

なべさんの元気湧くわく講座

日時：10月1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

一緒に楽しみましょう！



長寿ポイント付

雑穀米勉強会

事前申込

もち麦・キヌア・押し麦など体に良い雑穀を普段の食事に取り入れましょう♪

日時：10月30日(水) 午後2時00分～午後3時
場所：洋室2
参加費：200円

雑穀米を活用して



ゆうゆう高円寺北館 令和元年10月 予定表

電話 03-3337-2266

歌声交流サロン

今回は夜間の協働事業として歌声交流サロンを企画しました。ピアノに合わせて昔懐かしい歌を歌いましょう。
日時：10月11日(金) 午後6時～7時
場所：洋室1 参加費100円
定員：30名



		1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)					5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		リングリング	ten roses				ひまわり	さわやか体操				手話	脳トレパズル				臨床美術	高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り																	
午後		元気満ちわく講座	なでしこ		きすなサロン		豆太郎の会	庚申クラブ輪投げ	かすみ草		マカニ	ひばり会	脳トレパズル				SSW	筋力アップ	徳寿会	金曜会		円会	健康ヨガ	庚申会							カトリア										
夜間						イリアヒ			ヨガ													エルア	マロン	マロン																	
		6日(日)					7日(月)					8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)					12日(土)									
午前		フリー卓球				写経	いちばん体操				ムーサ基礎研	リングリング	楽友会役員会			絵手紙	ひまわり	てんとうむし会				会長会	対面朗読の会	三療サービス	脳トレパズル		高卓会	ハンドメイド			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			こもれ陽	てまり会	ししハワイアンズ	SSW		鶴の会	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	三療サービス	脳トレパズル			エリザベス会	豆太郎の会	徳寿会	金曜会	公吟会		庚申会			ししハワイアンズ					
夜間											イリアヒ										映画		江戸落語			朗読	歌声交流				エルア	マロン									
		13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19日(土)									
午前		フリー卓球				写経	体ほくし体操				左手習字	リングリング	ten roses				ひまわり	高砂会役員会				杉並03会	午前休館					高卓会	ハンドメイド			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				庚申クラブ歌	こぶしの会			ムーサ基礎研	若葉会	なでしこ			きすなサロン	豆太郎の会	庚申クラブ輪投げ	かすみ草		マカニ	ひばり会	手話	脳トレパズル		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											イリアヒ					イリアヒ			ヨガ			エンジューズ					朗読				エルア	マロン	マロン			公吟会					
		20日(日)					21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)					26日(土)									
午前		全日休館					いちばん体操					リングリング				絵手紙	ひまわり					てんとうむし会	脳トレパズル	三療サービス			かすみ草	高卓会	ハンドメイド		つぼみの会	たんぼほ	書取り	折紙		せせらぎ					
午後		全日休館					てまり会				SSW	SSW	そよ風	なでしこ		きすなサロン	ギター横メロ	清画会	水無月会		杉いき連併句	フラダンス	三療サービス	脳トレパズル			ムーサ基礎研	豆太郎の会	徳寿会	金曜会			庚申会			ししハワイアンズ					
夜間		全日休館														イリアヒ										朗読					エルア	マロン				公吟会					
		27日(日)					28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)					<p style="text-align: center;">手話木曜会</p> <p>手話木曜会が10月から月2回の活動になります。今まで第1木曜日のみでしたが、第3木曜日の午後も活動することになり月に2回に増えます。興味のある方は見学をどうぞ。</p>														
午前		フリー卓球				写経	体ほくし体操	琵琶の会			左手習字	ケア24														脳トレパズル															
午後		フリー卓球	みちくさの会			日曜美術	庚申クラブ歌	こぶしの会			鉛筆レッスン					映画			雑穀米勉強会							徳寿会											脳トレパズル				
夜間																																									

今月の休館日は20日(日)です。 17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。