

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和2年1月 第128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** 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。

1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：1月22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

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：1月5日・12日・26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

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：1月9日・23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

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：1月13日・27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

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：1月9日・16日・23日・30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。

日時：1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

長寿ポイント

なべさんの元気湧くわく講座

日時：1月7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

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：1月17日・31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

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：1月30日(木) 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

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：1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

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：1月27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

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：1月11日・18日・25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

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：1月11日・25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

長寿ポイント付

歌声交流サロン

申込不要

夜間の交流事業として歌声交流サロンを企画しました。ピアノの伴奏に合わせて懐かしい歌と一緒に歌いましょう♪

日時：1月10日(金) 午後6時～午後7時
場所：洋室1
参加費：100円



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

～協働事業のご案内～

ゆうゆう高円寺北館の 地域「リ」ートーク

高円寺に縁(ゆかり)の深い方に、自由にお話し頂き、次々と語り継いでいく「リートーク」がスタートします。皆さまのご参加をお待ちしています！

日時：1月20日(月)
午後2時～3時

場所：3階 洋室

参加費：無料

話し手：富澤武幸氏
高円寺阿波おどり振興協会
事務局長



新春 津軽三味線演奏会

世界大会で数多く優勝している伝統校、早稲田大学津軽三味線同好会から5名の学生が出演します！新春にふさわしい曲を演奏しますので、お楽しみに！

日時：1月31日(金)
午後1時30分～2時30分

場所：2階 講座室

参加費：300円

出演：早稲田大学
津軽三味線同好会



協働事業・地域連携の ご報告

11月27日(水) 杉並学院高校茶道部との「交流お茶会」を開催しました。男子部員5名を含む20名ほどの茶道部員が、立礼式(椅子に座ってお茶を頂く)でお抹茶をたてて下さいました。参加した高齢者は、ロクに「とても美味しい」「久しぶりに抹茶をいただいたわ」と喜びの表情。楽しいお茶会になりました。



杉並学院高校茶道部の皆さま、ありがとうございました！

11月28日(木) 朝8時から、地元町会庚申文化会のクリーン作戦の一環として行われた高円寺北公園落ち葉掃きに参加しました。銀杏やコナラの落ち葉で埋め尽くされていた公園も、見違えるほどきれいになりました。また一緒に活動をさせていただきましたらと思います♪



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



【おすすめ協働事業のご案内】

高円寺に縁(ゆかり)の深い方に、自由にお話し頂き、次々と語り継いでいく「リレートーク」がスタートします!

日時: 1月20日(月) 午後2時~3時

場所: 3階 洋室 参加費: 無料

話し手: 富澤武幸氏(高円寺阿波おどり振興協会事務局長)

1日(水)

2日(木)

3日(金)

4日(土)

年末年始(12/28~1/4)は休館いたします。

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。皆様にとって素晴らしい一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。

ゆうゆう高円寺北館 職員一同



	5日(日)					6日(月)					7日(火)					8日(水)					9日(木)					10日(金)					11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	リングリング	ten roses				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	脳トレパスル			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	レレハワイアンズ	SSW		鶴の会	元気湧くわく講座	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	脳トレパスル			エリザベス会	豆太郎の会	徳寿会	金曜会		公吟会		庚申会		レレハワイアンズ																																																																						
夜間	マロン					マロン					イリアヒ					朗読					歌声交流					エルア					マロン																																																																										
	12日(日)					13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)					17日(金)					18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	体ほくし体操				左手習字	リングリング	楽友会役員会			絵手紙	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	そよ風	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		カトレア																																																																							
夜間	マロン					マロン					イリアヒ					ヨガ					エンジューズ					カサブランカ					エルア					マロン					公吟会																																																																
	19日(日)					20日(月)					21日(火)					22日(水)					23日(木)					24日(金)					25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					いちばん体操					リングリング					ten roses					ひまわり					てんとうむし会					脳トレパスル					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						リレートーク					てまり会					SSW					若葉会					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					脳トレパスル					ムーサ基礎研					豆太郎の会					徳寿会					金曜会					円会					庚申会					レレハワイアンズ				
夜間											マロン					マロン					イリアヒ					朗読					カサブランカ					エルア					マロン					公吟会																																																											
	26日(日)					27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)					筋力アップ体操																																																																										
	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	日時: 1月17・31日(金) 午後2~3時 場所: 洋室1 参加費: 300円/回 持ち物: 室内用上履き 飲み物																																																																					
午前	フリー卓球				写経	体ほくし体操	琵琶の会			左手習字	リングリング				絵手紙	楽友会新年会					脳トレパスル																																																																																				
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			鉛筆デッサン	SSW	そよ風	なでしこ		きすなサロン						脳トレパスル					映画					筋力アップ					徳寿会					金曜会					新春三味線																																																											
夜間	マロン					マロン					イリアヒ					カサブランカ					カサブランカ					エルア					マロン					公吟会																																																																					

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。