

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和元年12月 第127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。

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25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：12月6日・20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：12月1日・8日・22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(ナイトシアター)

申込不要

昔懐かしい映画と一緒に鑑賞しましょう♪

日 時：12月11日(水) 午後6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めます。初めての方、大歓迎！

日 時：12月12日・26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：12月9日・23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：12月9日・23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

鉛筆デッサン教室

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：12月23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：12月5日・12日・26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：12月7日・14日・21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：12月10日・24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：12月14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：12月3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

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：12月13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

～協働事業のご報告～

ケア24

健康寿命をのばす体を作る

10月29日(火)ケア24職員による講座「寿命をのばす体を作ろう」を開催しました。

管理栄養士の話す低栄養による「虚弱」「老衰」の予防法や、たんぱく質たっぷりのお料理メニューを、16名の参加者は熱心に聴いてメモを取られていました。参加下さった皆様ありがとうございました。



～協働事業のご案内～

歌とパネルシアターで

楽しいクリスマス会

パネルシアター CoCoナッツ さんを迎えて寸劇を見たり歌ったり、楽しいクリスマス会を行いたいと思います ※近隣の保育園児も参加する予定です。

日時: 12月21日(土)
午後1時半～2時半
場所: 講座室
定員: 20名
参加費: 無料
申込: お電話か窓口まで



～協働事業のご案内～

押し花教室

押し花で年賀状を作ってみませんか。講師が丁寧に指導します。押し花とはがきは当館でをご用意しますので気軽にお越しください。

日時: 12月11日(水)
午後1時半～3時
場所: 洋室2
定員: 10名
参加費: 200円
持ち物: はさみ



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



ゆうゆう高円寺北館 令和元年12月 予定表

電話 03-3337-2266

	1日(日)					2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7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	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	たんぼぼ	書取り			
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	元氣湧くわく講座				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		カトレア
						マロン	マロン									イリアヒ		ヨガ												エルア	マロン	マロン			
	8日(日)					9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14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	体ほぐし体操					左手習字	リングリング	楽友会役員会		絵手紙	ひまわり	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	たんぼぼ	書取り	折紙	せせらぎ	
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	清画会	手芸押し花	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			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					映画		江戸落語			朗読	歌声交流				エルア	マロン	マロン			
	15日(日)					16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21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	ピアノとともに	ten roses			ひまわり	高砂会役員会			杉並03会	全日休館					高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼぼ	書取り			
午後						てまり会				SSW	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						筋力アップ	徳寿会	金曜会		公吟会	カトレア	庚申会	健康ヨガ	クリスマス会	
夜間						マロン	マロン								イリアヒ		ヨガ													エルア	マロン	マロン			公吟会
	22日(日)					23日(月)					24日(火)					25日(水)					26日(木)					27日(金)					28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	体ほぐし体操	琵琶の会			左手習字	リングリング				絵手紙	ひまわり			てんとうむし会	手作りボールゲーム	三療サービス	脳トレパズル			かすみ草	高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	年末のため休館				
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	ギター横メロ	清画会	水無月会	杉いき連俳句	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							
夜間						マロン	マロン								イリアヒ									朗読					エルア						
	29日(日)					30日(月)					31日(火)					～おすすめ協働事業のご案内～																			
	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	年末のため休館																																		
午後	今年も、皆様には大変お世話になりました。 年明けは、1月5日(日)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。 ～職員一同～																																		
夜間																																			

歌声交流サロン

ピアノの音色を聴きながら一緒に歌いませんか？
リクエスト曲募集中です♪
日時：12月13日(金) 午後6時～7時
場所：洋室1 参加費100円
定員：30名

筋力アップ体操

筋力はいくつになっても鍛えられます。一緒に頑張りましょう！
日時：12月6日・20日(金)
午後2時～3時
場所：洋室1 参加費：300円/回

今月の休館日は15日(日)、19日(木)です。赤字は協働事業、青字は行政使用です。