

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
03-3337-2266

令和2年2月 第129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。

## 2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：2月26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：2月7日・21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：2月2日・9日・23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：2月29日(土) 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めます。初めての方、大歓迎！

日時：2月13日・27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：2月10日・24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：2月10日・24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：2月24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：2月6日・13日・20日・27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：2月1日・8日・15日・22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：2月11日・25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：2月8日・22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

### ピアノと共に♪

申込不要

日時：2月18日(火) 午11時～12時  
場所：洋室2 参加費：200円  
定員：当日先着15名



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：2月14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てください。
- ◆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♪



スクイウェル



マッサージチェア

## ～協働事業のご案内～ 馬橋児童館との交流会 手作りボールゲームで遊びましょう

当館で考案したボールを使ったゲームで児童館の児童と対抗戦を行います。楽しい交流会にご参加ください!

日 時 : 2月20日(木)  
午後4時～4時45分

場 所 : 馬橋児童館

定 員 : 20名

未経験の方でも安心して楽しめます。童心にかけて交流をしましょう!

## 2020年上半期 団体登録抽選会のご案内

2020年4月から9月迄のご利用を希望される団体の申請を受け付けます。

- ★申請期間 : 1月24日(金)～2月7日(金)
- ★抽選日 : 2月19日(水)午前10時より
- ★抽選場所 : 洋室1・2

## ～協働事業のご報告～ 歌とパネルシアターで 楽しいクリスマス会

12月21日(土)午後1時30分より、【ココナッツ】さんご協力の元、クリスマス会を開催しました。高円寺南保育園の園児と先生もご参加されました! 珍しいパネルシアターを 観たり、園児の歌を聞いた後、全員でクリスマスソングを歌いました。参加者からも「楽しかった」「孫にも見せたかった」など、大好評でした。ご参加くださった皆さま、ご協力くださった方々、ありがとうございました!



## ホームページご案内

ゆうゆう高円寺北館

検索



パソコン  
タブレット  
スマートフォンから  
ご覧ください♪

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。



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



1日(土)																																								
～おすすめ協働事業のご案内～																																								
歌声交流サロン					筋力アップ体操					ピアノと共に♪					洋室1					洋室2					洋室3					茶室					講座室					
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：2月14日(金)午後6時～7時 場所：洋室1 参加費100円 定員：30名					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：2月7日・21日(金) 午後2時～3時 場所：洋室1 参加費：300円/回					聞き覚えのある曲 聴いたり、季節の歌を一緒に歌ったりします。 日時：2月18日(火) 午前11時～12時 場所：洋室2 参加費：200円/回					たんぼほ					書取り																				
健康ヨガ					庚申会					カトリア					マロン																									
2日(日)					3日(月)					4日(火)					5日(水)					6日(木)					7日(金)					8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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
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	たんぼほ	書取り	折紙		せせらぎ					
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				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	阿佐ヶ谷第3	庚申会			ししハワイアンズ					
夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間										
イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ										
ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ										
カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ										
9日(日)					10日(月)					11日(火)					12日(水)					13日(木)					14日(金)					15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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
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	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								
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		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		エリサベス会	豆太郎の会	徳寿会	金曜会		公吟会	健康ヨガ	庚申会			カトリア					
夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間										
エリア					エリア					エリア					エリア					エリア					エリア					エリア										
マロン					マロン					マロン					マロン					マロン					マロン					マロン										
公吟会					公吟会					公吟会					公吟会					公吟会					公吟会					公吟会										
16日(日)					17日(月)					18日(火)					19日(水)					20日(木)					21日(金)					22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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
全日休館					いちばん体操										リングリング	ピアノと共に	ten roses			介護者教室	抽選会				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	折紙		せせらぎ
					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	ひばり会	手話	脳トレパズル		交流会	筋力アップ	徳寿会	金曜会			公吟会	阿佐ヶ谷第3	庚申会			ししハワイアンズ					
夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間										
イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ										
ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ										
カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ										
朗読					朗読					朗読					朗読					朗読					朗読					朗読										
エリア					エリア					エリア					エリア					エリア					エリア					エリア										
マロン					マロン					マロン					マロン					マロン					マロン					マロン										
公吟会					公吟会					公吟会					公吟会					公吟会					公吟会					公吟会										
23日(日)					24日(月)					25日(火)					26日(水)					27日(木)					28日(金)					29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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	
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	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										
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	ギター懐メロ	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							映画					
夜間					夜間					夜間					夜間					夜間					夜間															
イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ					イリアヒ										
ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ					ヨガ										
カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ					カサブランカ										
朗読					朗読					朗読					朗読					朗読					朗読					朗読										
エリア					エリア					エリア					エリア					エリア					エリア					エリア										

今月の休館日は16日(日)です。 20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。