

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
03-3337-2266

令和3年12月 第148 発行：社会福祉法人 奉優会

## 【協働事業のご案内】

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。

安全にご参加いただくために、開催する事業を制限しております。

### 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14日(火)  
午前9時30分～11時30分  
場所：講座室 参加費：200円  
定員：10名  
持ち物：クレヨン・絵の具・色鉛筆など



### 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5日・12日・26日(日)午前9時～11時  
場所：講座室 参加費：100円  
持ち物：筆ペン、または書道用筆・硯など

### 長寿ポイント付 フラダンス教室 先着順

ゆったりとした動きで基本から楽しみめます。初めての方、大歓迎！

日時：12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：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 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2日・9日・23日(木)  
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
場所：洋室1～3、講座室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 体ほぐし体操 先着順

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13日・27日(月)午前10時～11時  
場所：洋室1・2一体利用  
料金：100円  
持ち物：室内履き、飲み物、マスク着用  
定員：15名



### 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4日・11日・18日・25日(土)  
午前9時～11時半  
場所：洋室2  
参加費：100円



### 長寿ポイント付 筋力アップ体操 要申込

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：12月3日・17日(金)  
午後2時～2時45分 午後3時～3時45分  
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  
申込：窓口かお電話でお問合せください。

足腰を鍛えて、筋力アップしましょう。



### 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：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：12月27日(月)  
午後1時30分～3時30分  
場所：洋室1・2  
参加費：400円  
定員：10名  
持ち物：濃い鉛筆



### 長寿ポイント付 のびのび体操 要申込

椅子に座ったままの体操を中心に、職員と一緒にいきます。

日時：12月10日(金)午前10時～11時 12月24日(金)午後2時～3時  
場所：洋室2  
料金：100円  
持ち物：室内履き、手ぬぐい、飲み物、マスク着用  
定員：各7名  
申込：10月20日(水)より電話または受付窓口にて



### 長寿ポイント付 折り紙教室 申込不要

様々な作品を作ります。少し難しい作品にも挑戦できます。

日時：12月4日・18日(土)  
午前9時30分～11時30分  
場所：講座室  
参加費：100円  
持ち物：折紙



# 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。スカ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♪



スカイウェル



マッサージチェア

# 協働事業のご案内

## 脳いきいき臨床美術講座

毎回違ったテーマで五感を最大限に活かし、楽しみながら制作します。

日 時 : 2/3、3/3、4/7、6/2、7/7 (木)  
午前9時30分～午前11時  
場 所 : 講座室  
参加費 : 500円/1回  
5回連続参加費前払い (2500円)  
申 込 : お電話か窓口まで



## 年末コンサート

バイオリン、フルート、トランペットの演奏です。日本唱歌を中心に一緒に楽しく歌いましょう♪

日 時 : 12月5日(日) 午前11時～12時  
場 所 : 洋室1・2  
参加費 : 300円  
定 員 : 20名  
申 込 : お電話か窓口まで



## 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。



ゆうゆう高円寺北館 令和3年12月 予定表

電話 03-3337-2266

年末年始にはお家でできる「フレイル予防体操」を！						1 (水)					2日 (木)					3日 (金)					4日 (土)																			
①椅子に座り、右手がパー左手がグー						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	②左手がパー、右手がグー										ひまわり ヨガ 豆太郎の会 スマイル マカニ					手話 脳トレパズル ひばり会 脳トレパズル SSW					高卓会 ハンドメイド 筋力アップ 徳寿会 つぼみの会					たんぼほ 書取り 健康ヨガ 庚申会 折紙 カトリア														
午後	③右手がグー、左手がパー																																							
夜間	④左手がグー右手がパー																																							
5日 (日)					6日 (月)					7日 (火)					8 (水)					9 (木)					10日 (金)					11日 (土)										
午前	コンサート					いちばん体操					てんとうむし会					対面朗読の会					高卓会					たんぼほ 書取り														
午後	みちくさの会					鶴の会					清画会 水無月会					フラダンス					金曜会 徳寿会					公吟会														
夜間						カサブランカ															朗読					マロン														
12日 (日)					13日 (月)					14日 (火)					15 (水)					16 (木)					17日 (金)					18日 (土)										
午前	福寿会					体ほくし体操					リングリング ten roses					ひまわり ヨガ					全日休館					高卓会					たんぼほ 書取り									
午後	みちくさの会					SSW					なでしこ					豆太郎の会 スマイル										筋力アップ 徳寿会					健康ヨガ 庚申会									
夜間						カサブランカ					イリアヒ															マロン					公吟会									
19日 (日)					20日 (月)					21日 (火)					22 (水)					23 (木)					24日 (金)					25日 (土)										
午前	全日休館					いちばん体操					リングリング ten roses					てんとうむし会					脳トレパズル					高卓会					たんぼほ 書取り									
午後						てまり会 カトリア					SSW					なでしこ					清画会 水無月会					フラダンス					金曜会					徳寿会				
夜間											イリアヒ															朗読					マロン					公吟会				
26日 (日)					27日 (月)					28日 (火)					29水)					30 (木)					31日 (金)															
午前	福寿会					体ほくし体操					リングリング ten roses																													
午後	みちくさの会					日曜美術					鉛筆デッサン																													
夜間																																								

年末年始休館のお知らせ

12月28日(火)より1月4日(火)までは年末年始休館となります。  
2022年(令和4年)も何卒宜しくお願いします。

今月の休館日は16日(木)と19日(日)です。赤字は協働事業、青字は行政使用です。

