

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和4年3月 第151 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：3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：10名

持ち物：クレヨン・絵の具・色鉛筆など



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：3月4日・18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：3月6日・13日・27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 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：3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：10名

持ち物：筆ペン、または書道用筆・硯

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めます。初めての方、大歓迎！

日時：3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：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 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：3月28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：15名 持ち物：濃い鉛筆・消しゴム



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：3月3日・10日・17日・24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 歌のレッスン 要申込

日常生活と異なった発声法(呼吸法)を練習して肺機能を高めましょう♪

日時：3月13日(日) 午後2時～3時

場所：洋室1 料金：300円

定員：15名

申込：窓口かお電話でお問合せください。

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：3月14日・28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 のびのび体操 要申込

椅子に座ったままの体操を中心に、DVDを観ながら一緒に行います。

日時：3月11日(金) 午前10時～11時 3月25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10名

申込：窓口かお電話でお問合せください。



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：3月5日・12日・19日・26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 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：3月5日・19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

- ◆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

歌のレッスン

日常会話と異なった発声法(呼吸法)を練習して肺機能を高めます。皆さんと一緒に楽しく歌いましょう♪

日時: 3月13日(日) 午後2時~3時
 場所: 3階 洋室1
 参加費: 300円
 定員: 15名
 申込: 窓口かお電話でお問合せください。

落語会

毎月好評の【落語会】3月の開催日が決定しました

日時: 3月21日(月・祝) 午前10時半~11時半
 場所: 3階 洋室1・2
 参加費: 200円

※出演者は当日のお楽しみ♪
直接当館にお越しください。



ホームページご案内

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いただけます。

ゆうゆう高円寺北館

検索

スマートフォンからはQRコードを読み取って下さい♪



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。



<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 24px; color: orange; font-weight: bold;">おしらせ</p> <p>令和4年度より三療サービスが偶数月は月2回、奇数月は月1回になります。 偶数月は第2・4木曜日の2回、奇数月は第4木曜日の1回になります。 詳しくは館内ポスターをご覧ください。</p> </div>						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	ヨガ				エンジーズ	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																
午後							なでしこ			きすなサロン	豆太郎の会	スマイル				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						カサブランカ				イリアヒ																					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	写経				写経	いちばん体操				カトリア	リングリング	楽友会			絵手紙	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	のびのび体操			ハンドメイド	たんぼほ	書取り			せせらぎ													
午後		みちくさの会			こもれび	てまり会	カトリア			鶴の会	若葉会	なでしこ		きすなサロン	清画会	水無月会				フラダンス	三療サービス	脳トレパズル	脳トレパズル	エリザベス	金曜会	徳寿会			公吟会	マロン	庚申会			レレハワイ													
夜間										カサブランカ				イリアヒ																																	
13日(日)						14日(月)						15日(火)						16日(水)						17日(木)						18日(金)						19日(土)											
午前	写経	福寿会			写経	体ほくし体操				左手習字	リングリング	ten roses			スマホ教室	ひまわり	ヨガ			エンジーズ	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											
午後	歌のレッスン	みちくさの会				庚申クラブ	プロと歌おう			SSW	若葉会	なでしこ		きすなサロン	豆太郎の会	スマイル			マカニ	ひばり会	手話			脳トレパズル	筋力アップ	徳寿会	金曜会		公吟会	健康ヨガ	庚申会																
夜間														イリアヒ																				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															落語会				鶴の会	リングリング				絵手紙	てんとうむし会			ひまわりの会	脳トレパズル	三療サービス			高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り			せせらぎ				
午後																てまり会	カトリア			SSW	SSW	なでしこ		きすなサロン	清画会	水無月会			句遊会	フラダンス	三療サービス			脳トレパズル	金曜会	のびのび体操			徳寿会	マロン	庚申会			レレハワイ			
夜間																								イリアヒ																					公吟会		
27日(日)						28日(月)						29日(火)						30日(水)						31日(木)																							
午前	写経	福寿会			写経	体ほくし体操				左手習字																																					
午後		みちくさの会			日曜美術	鉛筆デッサン				庚申クラブ																																					
夜間																																															

今月の休館日は20日(日)、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。