

# 高齢者以外の方も使用できます



高齢者が活動をしていない時や事業を行っていない時、空いている部屋を「目的外使用」としてご使用になれます。(午後9時まで)

## ●使用できる部屋

各ゆうゆう館の洋室等  
※使用料金が設定されている部屋に限ります。また、空き枠がある部屋のみとなります。

## ●使用できる時間

午 前 午前9時～正午  
午後1 午後1時～3時  
午後2 午後4時～6時  
夜 間 午後7時～9時

※各時間区分の前後に45分間延長することもできます。ただし、午前  
の前延長及び夜間の後延長はできません。また、日曜・祝日は、午後  
5時で閉館となるため、午後1の時間帯までの利用となります。

## ●使用料金

各ゆうゆう館の部屋ごとで異なります。施設の使用料については、各ゆうゆう館にお問合せください。また、区公式ホームページでも確認できます。

## ●空き枠案内

各ゆうゆう館にお問合せください。「夜間利用分」「阿佐谷館」「下高井戸館」は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」でもご覧になれます。

## ●申込及び支払方法

時間区分、館により申込方法等が異なります。

### (1) ゆうゆう阿佐谷館、下高井戸館、馬橋館を除くゆうゆう館

時間区分	申込期間	予約方法	支払方法
午 前 午後1 午後2	使用する日の属する月の2か月前の27日から3日前まで	使用したいゆうゆう館窓口で直接申込	使用申込の際「納付書」を受け取り、納付期限までに金融機関で支払
夜 間	使用する日の属する月の2か月前の27日から前日まで	杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」で申込※	ゆうゆう館窓口で使用当日、使用する部屋の料金を支払 ただし、【午後2】から引き続き【夜間】を使用する場合は「納付書」での支払

### (2) ゆうゆう阿佐谷館と下高井戸館

使用時間帯にかかわらず、使用する日の属する月の2か月前の27日から前日まで、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」で申込。支払いは、ゆうゆう館窓口で使用当日。  
※「さざんかねっと」の利用には、事前に地域区民センター等の施設窓口で利用者登録が必要です。ただし、ゆうゆう阿佐谷館と馬橋館は利用者登録ができます。

### (3) ゆうゆう馬橋館

空いている部屋は、使用時間帯にかかわらず「馬橋区民集会所」として、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」で予約し、使用することができます。上記の申込方法とは異なるため、「さざんかねっとガイドブック」または「区公式ホームページ」でご確認ください。

## ●使用制限

政治活動・宗教活動・営利活動を目的とした使用はできません。  
音を出す活動の場合、状況に応じて活動内容を制限させていただく場合があります。

## 利用対象

杉並区にお住まいの60歳以上の方々

## 利用手続き

利用証が必要になります。初めてご利用になる方は、氏名・住所・年齢が確認できる健康保険証等をお持ちください。即日発行します。この利用証は区内32か所の「ゆうゆう館」で共通して使えます。

## 利用方法

### ◆個人利用

一般和室または談話室・談話コーナーで、テレビ、囲碁・将棋、マッサージ機などを自由に利用できます。また、お茶の用意もあります。お一人でもご利用になれます。

### ◆団体利用

趣味やいきがいづくりなどの活動に、洋室、和室、茶室、講座室、多目的室、ホールなどを利用できます。洋室は全館にありますが、その他の部屋については、館ごとに異なります。

### —団体登録要件等—

- ★60歳以上の区民5人以上で構成された団体が登録できます。登録の仕方や利用方法などについては、利用を希望する館にお問合せください。
- ★毎年、上半期・下半期に分け、それぞれ2月と8月に抽選会を行い、半年分の予約ができます。(ゆうゆう馬橋館は時期が異なりますので、直接館におたずねください)

### ◆目的外使用

空いている部屋がある場合は、一般の方も使用できます。(要事前予約/有料)

## 利用料金

### ◆個人利用及び団体利用 無料

## ゆうゆう館で行っている主な事業

### ◆協働事業

詳しくは、中面をご覧ください。

### ◆三療サービス

はり、マッサージのいずれかを、有料で利用できます。実施日、予約方法及び施術料については、各ゆうゆう館にお問合せください。

## 自主グループによる団体活動

コーラス・カラオケ・民謡・大正琴・踊り・フラダンス・体操・気功・手芸・書道・囲碁・輪投げなど、様々な内容で自主グループによる団体活動が行われています。詳細は、各ゆうゆう館にお問合せください。

# 高齢者の「生涯現役」を応援します!

# ゆうゆう館 ご案内

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。



区内に32カ所! お近くのゆうゆう館をご利用ください。





# ゆうゆう館一覧

平成31年4月1日現在

ゆうゆう館名	所在地	電話番号	併設施設名	アクセス	運営団体	運営団体が主催する主な協働事業						
						音楽	健康	「作る」講座	「学ぶ」講座	ゲーム	イベント・交流会	その他
①阿佐谷	阿佐谷北2-18-17	5364-9360		JR中央線「阿佐ヶ谷」駅北口から徒歩5分	NPO法人介護者サポートネットワークセンターアラジン	日本の名歌	ピラティス、ストレッチ&ダンス	日本画、フランスの家庭料理	英会話、論語	アンチエイジング	茶話会、読み聞かせ	
②阿佐谷北	阿佐谷北6-26-13	3338-0436		西武新宿線「鷲宮」駅下車 徒歩15分 / JR中央線「阿佐ヶ谷」駅下車 徒歩25分 JR中央線「阿佐ヶ谷」駅北口から（関東バス）中村橋駅行き「白鷺1丁目」下車 徒歩4分	NPO法人わくわくネット	ウクレレ	健康体操、ウォーキング	そば打ち、手作りジャム	パソコン(ワード、エクセル、デジカメ) iPad、スマホ、英会話		楽芸会、タドキサロン、あさきた食堂	
③天沼	天沼2-42-9	3391-8540	天沼保育園	JR中央線荻窪駅北口（関東バス3番）中村橋駅・練馬駅行き「日大二高前」下車 徒歩7分	NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房	ピアノで歌う会	卓球、フラ、軽体操	盆栽、ぬりえ、フラワーアレンジ	パソコン、スマホ、書道	百人一首、ゲーム	春まつり、寄席	
④井草	井草2-15-15	3390-9672	井草児童館・井草保育園	西武新宿線「下井草」駅下車 徒歩7分	NPO法人ウィッシュプロジェクト	カラオケサロン	社交ダンス、卓球	手芸、ぬり絵、工芸	パソコン、心理学、傾聴、収納	囲碁、将棋	茶話会、食事会、食堂	朗読会、美容塾
⑤和泉	和泉4-16-22	3323-5663	和泉保育園	京王井の頭線「永福町」駅下車 徒歩15分 東京メトロ丸ノ内線「方南町」駅下車 徒歩15分	公益社団法人杉並区シルバー人材センター	ピアノ、吟詠	養生太極拳、健康スポーツ 吹き矢、リラクセスヨガ	益子焼陶芸、折紙、水墨画、絵手紙、ビーズ	英会話初級	麻雀入門、マジック入門		
⑥今川	今川4-12-10	5303-1501	今川図書館	JR中央線荻窪駅北口（関東バス0番）武蔵関駅行き「井草八幡宮」下車 徒歩5分 JR中央線西荻窪駅北口（関東バス4番）井荻駅行き「今川4丁目」下車 徒歩7分	NPO法人竹箒の会	サクセスと歌のライブ	健康体操、ヨガ、フラダンス、太極拳	絵手紙、ぬり絵	パソコン、スマホ	卓上カーリング	ランチサロン	
⑦梅里堀ノ内	堀ノ内3-37-4	3313-4319		東京メトロ丸ノ内線「新高円寺」駅下車 徒歩10分	NPO法人すぎなみ学びの楽園	日本の歌を唄う講座 ウクレレ	スポーツ吹き矢、社交ダンス、3B体操、ヨガ	布ぞうり	パソコン		ひと息茶屋「よりみち」よりみちライブ	
⑧永福	永福2-4-9	3321-6632		京王井の頭線「永福町」駅下車 徒歩10分	NPO法人新しいホームをつくる会	ウクレレ、コーラス、歌の会	健康体操、リズム体操、ヨガ	絵手紙、編み物、ぬり絵、料理	雑学講座、テーブル茶道	麻雀	高齢者と子どもの料理作り	
⑨大宮堀ノ内	堀ノ内1-27-9	3317-9156	こすもす生活園	京王井の頭線永福町駅から（京王バス）中野駅南口・新宿駅西口行き「大宮八幡入口」下車 徒歩12分	NPO法人ゆるゆるma～ma		健康体操、ヨガ、ピラティス、ハイキング	ちぎり紙、書道、絵手紙、つるし雛、パステルアート	茶道、着付け	麻雀	読み聞かせ	
⑩大宮前	宮前5-19-8	3334-9640	大宮前保育園	JR中央線西荻窪（南北バスすぎ丸かえで路線6番）久我山駅行き「宮前ふれあいの家北」下車 徒歩5分 京王井の頭線「久我山」駅下車 徒歩12分	NPO法人CBすぎなみプラス	歌声ライブ、上手に歌って	ヨガ、ストレッチ、リンパケア、声のアンチエイジング	書道、ぬり絵、折り紙	英会話、煎茶道、雑学教養講座	囲碁、麻雀		
⑪荻窪	南荻窪2-25-17	3335-1716	荻窪保育園	JR中央線「荻窪」駅下車 徒歩10分 JR中央線荻窪駅南口（関東バス2番）宮前三丁目行「南荻窪1丁目」下車 徒歩5分	NPO法人生きがいの会	三味線、シャンソン	リズム体操、もみほぐし	はがき絵、ペン習字	パソコン、英語読書		春の発表会	ピンポン
⑫荻窪東	荻窪4-23-12	3398-8738	荻窪東保育園	JR中央線「荻窪」駅南口から徒歩8分	NPO法人シニア総合研究協会	ポップス、日本の歌	フラ、吹矢、気功、手話ダンス	絵画、書道	世界史、杉並の作家、茶道 仏像、ニュース英語、独・仏文学		国際交流	
⑬上荻窪	上荻3-16-6	3395-1667	上荻窪会議室・ケア24上荻	JR中央線荻窪駅北口（関東バス0・1番）「荻窪警察署」下車 徒歩8分	NPO法人たすけあいワーカーズさざんか	コーラス、シャンソン	健康体操、ヨガ、卓球	スケッチ	ゆかた着付け		あじさい祭り、ランチサロン	タオル帽子作りの会
⑭上高井戸	高井戸東2-6-17	3306-0441		京王井の頭線「高井戸」駅下車 徒歩10分 JR中央線荻窪駅南口（関東バス4番）芦花公園駅行き「高井戸東2丁目」下車 徒歩3分	NPO法人プロップK	混声コーラス	体操、ダーツ、夜間フラダンス		ポランティア講座、福祉学習、謡	囲碁 TVゲーム	特技の発表、ディスコダンス、ダーツ大会	
⑮久我山	久我山5-8-8	3332-2011	久我山保育園	京王井の頭線「久我山」駅北口から徒歩2分	NPO法人プロップK	みんなで歌おう	身体変わる体操、ダーツ		スマホ AED 地域活動を知る	将棋	バザー	
⑯高円寺北	高円寺北3-20-8	3337-2266	高円寺北ふれあいの家	JR中央線「高円寺」駅北口から徒歩8分	社会福祉法人奉優会	ギターで歌う懐メロ	筋力アップ、体ほぐし	臨床美術、折紙、写経、左手習字	教養講座、鉛筆デッサン	脳トレパズル	お茶会	
⑰高円寺東	高円寺南1-7-22	3315-1816	高円寺東児童館	東京メトロ丸ノ内線「東高円寺」駅下車 徒歩2分	NPO法人杉並介護者応援団	歌声サロン、大正琴	空手、ダンス、ラフターヨガ	手仕事サロン	茶道、歌舞伎講座		音楽&コーヒーサロン	介護者お悩み相談
⑱高円寺南	高円寺南4-44-11	5378-8179	高円寺南保育園	JR中央線「高円寺」駅南口から徒歩2分	NPO法人竹箒の会	歌のサロン	ヨガ、フラダンス、健康体操 卓球	おしゃべりサロン	パソコン、スマホ、英語	カーレット	コーヒーサロン、寄席、アルトサックスライブ	
⑲四宮	上井草2-28-3	3396-7692	四宮保育園	JR中央線荻窪駅北口（西武バス6番）石神井公園駅南口行き「井草中学校」下車 徒歩7分 西武新宿線「上井草」駅南口から 徒歩10分	NPO法人たすけあいワーカーズさざんか	合唱、歌声サロン、シャンソン	体操、ヨガ、卓球	絵手紙、苅玉づくり、板絵	英会話、書道	囲碁	四宮ごはん（食堂）	たらこや
⑳下井草	下井草3-13-9	3396-8882	下井草児童館・下井草保育園	西武新宿線「下井草駅」南口から徒歩10分 JR中央線荻窪駅北口から（関東バス2番）下井草駅行き「永久橋」下車 徒歩5分	NPO法人ウィッシュプロジェクト		ヨーガ、リトミック、体操・ストレッチ	折り紙、ぬり絵、リース	書道、英会話	囲碁		
㉑下高井戸	下高井戸4-19-6	3302-2161	下高井戸児童館	京王井の頭線「西永福」駅下車 徒歩15分 京王線「桜上水」駅下車 徒歩15分	公益社団法人杉並区シルバー人材センター	ピアノ教室1～3、コーラス	エアロビ、卓球、フラダンス、太極拳	ビーズ、絵手紙、書道、水彩画	英会話、英語、パソコン		ピアノ発表会	
㉒善福寺	善福寺2-26-18	3394-8963	善福寺保育園	JR中央線荻窪駅北口（関東バス0番）南善福寺行き「東京女子大北」下車 徒歩0分	NPO法人おでかけサービス杉並	歌	足もみ、ストレッチ、バレエ	書道、花アレンジ、木版画	英会話、国際交流、能、メイク	囲碁	安心サロン、桜まつり、講演、演奏（芸）	援農
㉓高井戸西	高井戸西1-17-5	3332-1076	高井戸西児童館	京王井の頭線「富士見ヶ丘」駅南口から徒歩7分	NPO法人竹箒の会	みんなで歌おう、シャンソン	ゆうゆう体操、卓球、ヨガ	ハワイアンキルト	テーブル茶道、パソコン		コーヒーサロン、アルトサックスライブ	
㉔高井戸東	高井戸東3-14-9	3304-9573	高井戸東保育園	京王井の頭線「浜田山」駅下車 徒歩5分	NPO法人さらプロジェクト	歌声さろん、ピアノ	ヨーガ、筋トレ、ゆる体操、ポールウォーキング	ぬり絵	パソコン教室・ひろば	麻雀	春祭り、昼食会、夕食会	
㉕西荻北	西荻北2-27-18	3396-8871	西荻北保育園	JR中央線「西荻窪」駅北口から徒歩8分	NPO法人さらプロジェクト	歌声さろん、ピアノ	体操、ヨガ、スポーツ吹き矢	パステルアート、料理教室	茶話会、お茶、パソコン、ハウスメンテ		あじさい祭り、食事会	
㉖西田	荻窪1-57-4	3391-8747	西田保育園	JR中央線荻窪駅南口（関東バス51番）「シャレール荻窪」下車 徒歩3分	NPO法人生きがいの会	歌声さろん、民謡、シャンソン、合唱	卓球、ヨガ、太極拳、体操	草木染、折紙、絵手紙、スケッチ	パソコン、スマホ	麻雀	桜まつり、演奏会	
㉗浜田山	浜田山4-18-31	3315-7815	浜田山保育園	京王井の頭線「浜田山」駅下車 徒歩10分	NPO法人ウィッシュプロジェクト		音楽、二胡（初級・中級）	太極拳、心の相談会	水墨画、書道、おとなのぬり絵、リース	ガーデニング、川柳、英語、整理収納	囲碁（初級・中級）	
㉘方南	方南1-51-7	3324-1171	方南児童館	JR阿佐ヶ谷駅南口（都営・京王バス）渋谷駅行き「釜寺」下車 徒歩3分 東京メトロ丸ノ内線「方南町」駅下車 徒歩8分	NPO法人さらプロジェクト	歌声さろん、リコーダー、ガムラン	筋トレ、ゆる体操	ぬり絵、墨絵、書道、園芸、パステルアート	英語		春祭り、にこにこ亭、食事会	
㉙堀ノ内松ノ木	松ノ木2-38-6	3315-7760		東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から（京王・関東バス）永福町行き「松ノ木公園」下車 徒歩3分 京王井の頭線永福町から（京王・関東バス）高円寺駅行き「松ノ木公園」下車 徒歩3分	NPO法人新しいホームをつくる会	歌ごえサロン、ハーモニカ	ヨガ、瞑想、菜食料理、手拭体操	塗絵、チョコレート講座	テーブル茶道、雑学講座、手品教室	麻雀	食事会、喫茶	
㊀馬橋	高円寺南3-29-5	3315-1249	馬橋区民集会所	東京メトロ丸ノ内線「新高円寺」駅下車 徒歩10分 / JR中央線・総武線「阿佐ヶ谷」「高円寺」駅徒歩12分 都営・京王バス（渋谷駅・阿佐ヶ谷駅間）「西馬橋」下車徒歩7分（青梅街道）	NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房	みんなで歌う会、阿波踊り三味線	軽体操、ヨガ、セルフマッサー、フラダンス	書道、盆栽・苅玉	英会話、パソコン		春まつり、寄席	
㊁桃井	桃井1-35-2	3399-5025	桃井グループ保育室	JR中央線荻窪駅北口（関東バス2番）下井草駅行き「清水1丁目」下車 徒歩7分	NPO法人おでかけサービス杉並	歌声サロン、コンサート、ウクレレ	健康体操、ストレッチ	手芸、絵手紙、書道、料理	英会話	麻雀、ダーツ、囲碁	昼食会、みんなde食堂	
㊂和田	和田1-41-10	3384-3751	保育室和田南・さざんか和田教室	JR中央線阿佐ヶ谷駅南口から渋谷駅行き（都営・京王バス）「堀ノ内」下車 徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺」駅下車 徒歩13分	NPO法人ゆるゆるma～ma	歌小屋（歌のサロン）	ヨガ、ピラティス	折り紙教室	英会話		チャリティーバザー、はっぴー食堂	

※ゆうゆう館名は五十音順です

## 施設案内

**【開館時間】**  
午前9時から午後9時まで  
日曜・祝日は午前9時から午後5時まで  
※馬橋館は、日曜・祝日も午前9時から午後9時まで  
第3木曜日は午後1時から午後9時まで

**【休館日】**  
毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜日、年末年始(12月28日～1月4日)  
※馬橋館は、第1・第3木曜日と年末年始(12月28日～1月4日)  
※今川館は、毎月第1日曜日、第3木曜日、年末年始(12月31日～1月4日)と今川図書館特別整理期間

## ゆうゆう館協働事業ご案内

ゆうゆう館では、「いきがいの学び」「ふれあい交流」「健康づくり」などに関する講座・催し(左表「運営団体が主催する主な協働事業」参照)を実施しています。  
各ゆうゆう館の施設運営業務を担う、NPO法人などの公益団体が運営する事業です。事業により、参加費がかかります。  
また、一部を除き、高齢者に限らず参加できるので、多世代で楽しむことができます。  
「何かはじめてみたいけれど、どうすれば…」などとお考えの方は、どうぞ、ゆうゆう館へ!

## 問合せ・申込み

直接各ゆうゆう館へお問合せください。