

【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。

5月も長寿ポイント付の事業が盛りだくさん♪

長寿ポイント付

絵手紙教室

申込不要

絵の具など身近な画材を使って絵手紙を楽しみます。

日 時 5月14日・28日(火)

午前9時30分～11時

場 所：講座室 参加費：100円

定 員：10名

持ち物：絵の具・クレヨン・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：5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

申込不要

ゆったりとした動きで楽しく踊れます♪初めての方、大歓迎！

日 時：5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：5月2日・9日・16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

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：5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

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：5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 5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：5月13日・27日(月) 午前9時30分～11時

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

歌声交流サロン

要申込

馴染みのある歌をピアノに合わせて楽しく歌いましょう

日 時：5月25日(土) 午後2時～3時

場 所：洋室2

参加費：200円

定 員：20名

申し込み：窓口かお電話でお問合せください。

長寿ポイント付

歌のレッスン

要申込

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しょう♪

日 時：5月26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

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：5月10日(金)午前10時～11時

5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

定 員：各8名



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もご利用いただけますので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～

スプリングコンサート

3月31日(日)、「ムジカ・コンプリオ」さんをお迎えしてスプリングコンサートを開催いたしました♪
バイオリン・フルート・トランペットの演奏に合わせて一緒に歌いました。「揚げば尊し」は昔懐かしい学生時代を思い出させてくれました。



写 経

日時：毎週日曜日
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
申込：窓口かお電話

静かな場所で気持ちを落ち着かせ、丁寧に書き写すことで心の安らぎと安定を得られます。



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ください。

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。



ゆうゆう高円寺北館 令和6年5月 予定表

電話 03-3337-2266

五月晴れ					1日(水)					2日(木)					3日(金)					4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										
午前	五月晴れとは5月のすがすがしい晴れを指すことばです。しかし、もともとは梅雨の晴れ間を指していました。何故でしょう？それは旧暦と新暦の違いからきています。旧暦の5月は新暦の6月から7月頃、ちょうど梅雨の時期に相当します。五月晴れの本来の意味は梅雨の時期の晴れ間のことです。					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	書取り																	
午後						豆太郎の会	スマイル			マカニ	ひばり会	脳トレパズル			SSW	筋力アップ教室	徳寿会	金曜会			健康ヨガ	庚申会			カトレア														
夜間																																							
5日(日)					6日(月)					7日(火)					8日(水)					9日(木)					10日(金)					11日(土)									
午前					写経					ムーサ基礎研	リングリング	ten roses				てんとうむし会	スマホ教室			会長会	対面朗読の会	脳トレパズル				高卓会	のびのび体操			ハンドメイド	たんぼ	書取り			せせらぎ				
午後		みちくさの会			こもれび	てまり会	レレハワイアンス			鶴の会	カトレア	なでしこ				スマイル	水無月会				フラダンス	脳トレパズル			エリザベス会	金曜会	徳寿会			公吟会		庚申会			レレハワイアンス				
夜間											カサブランカ																												
12日(日)					13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)					17日(金)					18日(土)									
午前			福寿会		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	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	書取り						
午後		みちくさの会				庚申クラブ歌					プロと歌おう	若葉会	なでしこ			SSW	豆太郎の会	スマイル			マカニ	ひばり会	手話			脳トレパズル	筋力アップ教室	徳寿会	金曜会		公吟会	健康ヨガ	庚申会			カトレア			
夜間											カサブランカ				イリアヒ																			公吟会					
19日(日)					20日(月)					21日(火)					22日(水)					23日(木)					24日(金)					25日(土)									
午前	全日休館					いちばん体操					鶴の会	リングリング	ten roses				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	書取り			せせらぎ			
午後						てまり会	カトレア				SSW	若葉会	なでしこ			きずなサロン	スマイル	水無月会				句遊会	フラダンス	三療サービス	ことばの会		脳トレパズル	金曜会	のびのび体操	ことばの会		徳寿会	能いきいき	歌声交流	庚申会		レレハワイアンス		
夜間																																						公吟会	
26日(日)					27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)														
午前			福寿会		写経	体ほくし体操					左手習字	リングリング				絵手紙																							
午後	歌のレッスン	みちくさの会			日曜美術	ムーサ基礎研	カトレア				庚申クラブ歌					SSW				プロと歌おう	豆太郎の会					楽友会									徳寿会				
夜間															イリアヒ																								

今月の休館日は19日(日)です。16日(木)は午前休館午後1時開館です。赤色は協働事業、青色は行政使用です。