

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
03-3337-2266

令和6年10月 第182 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。

## 10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

### 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：10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：10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

### 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：10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



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：10月14日・28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

### 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：10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

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：10月8日・22日(火)  
午前9時30分～11時  
場所：講座室 参加費：100円  
定員：10名



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：10月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  
定員：15名

10月14日は祝日の為お休みです。



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：10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

### 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：10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  
申込：なし。当日時間内に直接お越しください。



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：10月11日(金)午前10時～11時  
10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  
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

## 協働事業お知らせとご報告

### ～協働事業のお知らせ～

「歌のレッスン」は10月13日(日)に開催されます。第2日曜日になりますので、お間違えないように！



### ～家族介護者教室～

日時：10月29日(火) 14:00～15:00

テーマ：フットケア 「元気に歩く足のために」  
効果的な自宅でもできるケア  
足浴など実地しながら学べます



申込・お問合せ：高円寺北ふれあいの家  
☎03-3330-4903

## 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  
年未年始(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10月 予定表

電話 03-3337-2266

					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 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																																																						
午後						友の会 なてしこ					豆太郎の会 SSW					マカニ ひばり会 脳トレ パズル					SSW 筋力アップ 体操 徳寿会 金曜会					健康 ヨガ 庚申会 カトリア																																																						
夜間																										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	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																																													
午後	写経					いちばん体操					ムーサ基礎研 リングリング 楽友会役員会 絵手紙					てんとうむし会 スマホ教室 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																																																						
夜間	こもれび					てまり会 ししハワイアンズ					鶴の会 若葉会 なてしこ 友の会 SSW					スマイル 水無月会 杉並03 SSW					フラダンス 三療サービス 脳トレ パズル					エリザベス会 金曜会 徳寿会 公吟会 落語会 庚申会																																																						
13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19日(土)																																																		
午前	卓球	福寿会			写経					左手習字	リング ten roses				ひまわり ヨガ	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																																																							
午後	歌のレッスン	みちくさの会				庚申クラブ歌	カラオケ	ムーサ基礎研		プロと歌おう	若葉会	なてしこ	友の会		きずなサロン	豆太郎の会 SSW					マカニ					手話	脳トレ パズル	筋力アップ 体操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康 ヨガ 庚申会	カトリア																																														
夜間																										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					いちばん体操					鶴の会					リング ten roses					てんとうむし会					ひまわり 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					せせらぎ																																		
午後						てまり会 カトリア					SSW					SSW					友の会					プロと歌おう					スマイル 水無月会 杉並03					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					徳寿会					庚申会					ししハワイアンズ				
夜間																																																																		公吟会														
27日(日)					28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)					今年もあと3か月、来年のことをいうと鬼が笑うかもしれませんが、来年は巳年です。巳年生まれの方は努力家、粘り強い性格と言われています。来年72歳になる方、84歳になる方、当てはまりましたか？																																																							
午前	卓球	福寿会			写経	体ほくし体操					左手習字					リング ten roses					楽友会誕生会																																																											
午後		みちくさの会			日曜美術	カラオケ					庚申クラブ歌					友の会					ティ																													ひばり																														
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。赤色は協働事業、青色は行政使用です。

