

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
03-3337-2266

令和8年3月 第199

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。

## 3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：3月1日・8日・22日(日) 午前9時～11時  
場 所：講座室  
参加費：200円  
持ち物：筆ペン、または書道用筆・硯など



長寿ポイント付

### 卓球

要申込

ラケット、球はこちらで貸し出ししています。  
2名以上でご参加ください。

日 時：3月8日・22日(日) 午前10時～12時  
場 所：洋室1  
参加費：200円  
持ち物：室内履き、飲み物  
定 員：6名  
申 込：窓口かお電話でお問い合わせください。



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：3月12日・26日(木)  
午後2時～3時30分  
場 所：洋室1  
参加費：300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

### 歌声交流サロン

要申込

ピアノの伴奏に合わせて一緒に楽しく歌いましょう♪

日 時：3月14日(土) 午後2時～3時  
場 所：洋室2  
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。



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4日・11日・18日・25日(水)  
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
場 所：洋室2  
参加費：200円  
定 員：当日先着8名

長寿ポイント付

### スマホ教室

要申込

少人数なので疑問に思っている事、困っている事、  
何でも聞くことができます。

日 時：3月4日(水)・12日(木)  
午前10時～11時30分  
場 所：洋室3  
参加費：400円  
定 員：3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9日・23日(月)  
午前10時～11時  
場 所：洋室1・2 一体利用  
料 金：200円  
持ち物：室内履き、飲み物  
定 員：15名



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：3月8日(日)  
午後2時～3時  
場 所：洋室1  
料 金：400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：3月7日・14日・21日・28日(土)  
午前9時～11時半  
場 所：洋室2  
参加費：200円  
申 込：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を観ながら一緒にいきます。

日 時：3月13日(金) 午前10時～11時  
3月27日(金) 午後2時～3時  
場 所：洋室2  
料 金：200円  
持ち物：室内履き、手ぬぐい、飲み物  
定 員：8名  
申 込：窓口かお電話でお問合せください。



# 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・下半期分をそれぞれ12月・6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

## のびのび体操参加者募集!

DVDを観ながら、ボールやペットボトル、手拭いなどを使って楽しく体操をします。ご自分のペースで運動することができます!

日時: 第2金曜日 午前10時~11時  
第4金曜日 午後2時~3時

場所: 洋室2

料金: 200円

定員: 8名

持ち物: 室内履き、手拭い、飲み物

申込: 窓口かお電話でお問合せください。



## 卓球参加者募集!

ラケット、球はこちらで貸し出ししています。交代でご利用いただけます♪ 2名以上でお申し込みください。

日時: 毎月第2・4日曜日  
午前10時~12時

場所: 洋室1

料金: 200円

定員: 6名

持ち物: 室内履き、飲み物

申込: 窓口かお電話でお問い合わせください。



## 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!



TOPページ



ご利用の案内など



活動報告



さまざまな事業の紹介

## 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8年3月 予定表

電話 03-3337-2266

30日(月)					31日(火)					<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">高円寺北きずなサロン</h2> <p style="margin: 0;">地域住民の方が気軽に立ち寄れるサロンです。お喋りしたり情報交換したり、コーヒーだけでも是非お気軽にお立ち寄りください♪                      今月は3月17日(火) 午後1:30~3:30 ※協力金100円</p> </div>															1日(日)																			
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					
																																												写経
午前																																												
午後									暮楽会																高円寺 白球会	みちく さの会			こもれ 陽															
夜間																																												
2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7日(土)					8日(日)														
午前	いちばん体操																																						写経					
午後	てまり会	レレハ ワイ ア ン ズ																																										
夜間																																												
午前	体ほくし体操		左手サ ロン																																									
午後	庚申ク ラブ歌																																											
夜間																																												
午前	体ほくし体操																																											
午後	てまり会																																											
夜間																																												
午前	いちばん体操																																											
午後	てまり会																																											
夜間																																												
午前	体ほくし体操		左手サ ロン																																									
午後																																												
夜間																																												
午前	体ほくし体操																																											
午後																																												
夜間																																												
午前	体ほくし体操		左手サ ロン																																									
午後																																												
夜間																																												
午前	体ほくし体操																																											
午後																																												
夜間																																												

今月の休館日は15(日)です。19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。