

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和8年8月 第204 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。

8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：8月2日・9日・23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

先着順

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：8月9日・23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：8月13日・27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

落語会

要申込

落語に馴染みのない方でも楽しめる内容です♪

日 時：8月8日(土) 午後2時～3時半

場 所：洋室1・2

参加費：300円

定 員：20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：8月5日・12日・19日・26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：8月5日(水)・13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：8月10日・24日(月)

午前10時～11時

場 所：洋室1・2

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：8月9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：8月1日・8日・15日・22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を観ながら一緒に行います。

日 時：8月14日(金) 午前10時～11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。

8/28(金)はお休みです



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。スクイウェア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。(さざんかねっとから予約/有料)

一般和室内でご利用いただけます♪



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、チューブを使って楽しく体操をします。ご自身のペースで運動することができます。普段動かない筋肉をストレッチしてほぐしましょう♪

日 時 : 第2金曜日 午前10時~11時
場 所 : 第4金曜日 午後2時~3時
料 金 : 200円
定 員 : 8名
申 込 : お電話か窓口まで



リラックスヨガ

10月よりヨガ講師をお迎えして、新しくヨガ教室が始まります!!
ゆったりリラックスしながら、ヨガを初めてみませんか? 難しいポーズはありませんので、未経験の方でもお気軽にご参加ください。

日 時 : 毎月第1・第3水曜日
時 間 : 10:00~11:00
料 金 : 400円
定 員 : 6名
申 込 : お電話か窓口まで



ホームページご案内

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

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。



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

JR高円寺駅
(北口) 徒歩4分



運営 : 社会福祉法人 奉優会

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

※協働事業は60歳未満の方も参加可能(一部制限あり)

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8月 予定表

電話 03-3337-2266

31日(月)						1日(土)					2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
午前						たんぼほ	書取り								写経
午後						ケア24高円寺					みちくさの会				こもれ陽
夜間						マロン									
3日(月)						4日(火)					5日(水)				
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				すまいるヨカ	脳トレパズル	スマホ教室		
午後	てまり会			鶴の会		高円寺会	カラオケ友の会	なでしこ			豆太郎の会	脳トレパズル		マカニ	ひばり会
夜間															
10日(月)						11日(火)					12日(水)				
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	体ほぐし体操					リングリング				絵手紙	てんとうむし会	脳トレパズル		会長会	対面朗読の会
午後	庚申クラブ歌					若葉会	カラオケ友の会	なでしこ	高円寺会	SSW		脳トレパズル		SSW	フラダンス
夜間															
17日(月)						18日(火)					19日(水)				
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				鶴の会		リングリング	ten roses				すまいるヨカ	脳トレパズル			午前休館
午後	てまり会			SSW		若葉会	カラオケ友の会	なでしこ	高円寺会	きすなサロン	豆太郎の会	脳トレパズル		マカニ	ひばり会
夜間															
24日(月)						25日(火)					26日(水)				
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	体ほぐし体操					リングリング				絵手紙	てんとうむし会	脳トレパズル		ひまわりの会	
午後				庚申クラブ歌		高円寺会	カラオケ友の会					脳トレパズル		フラダンス	三療サービス
夜間										マカニ					
27日(木)						28日(金)					29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
午前						高卓会	あじさいの会				阿波踊り				
午後															
夜間															
30日(日)						31日(月)					1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
午前						リングリング					たんぼほ	書取り			
午後											ケア24高円寺				
夜間											マロン				



☆お知らせ☆

8月はいちばん体操はお休みです。

8月も猛暑が予想されます。のどが渴いたと感じていなくても、こまめに水分補給をするようにしてください。
お茶やマイボトルをお忘れの方は、ご遠慮なく窓口に声をかけてください。



今月の休館日は16(日)です。20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。