

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年5月 第189 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。

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

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4日・11日・25(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

フォーユー体操

要申込

職員と一緒にストレッチと筋力アップ体操を行います。

日 時 5月2日・16日(金)
午後2時～2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：5月8日・22(木)
午後2時～3時30分
場 所：洋室1
参加費：300円 定員：10名



長寿ポイント

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：奇数月の第2土曜日 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：5月7日・14日・21日・28日(水)
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：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：5月14日・21日(水)
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：5月12日・26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：5月25日(日)
午後2時～3時
場 所：洋室1
料 金：400円
定 員：15名

日にちが変更にな
っています！



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3日・10日・17日・24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：5月11日(金) 午前10時～11時
5月25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



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♪



スクイウェア



マッサージチェア

のびのび体操参加者募集中!

毎月2回DVDを観ながら職員と一緒に体操を行います。ボールや、ペットボトルなどを利用して、腰痛予防、血行促進、筋力アップを目指します

日時: 5月9日(金) 午前10時~11時
5月23日(金) 午後2時~3時
場所: 洋室2
料金: 300円
申込: お電話か窓口まで



文人茶サロン♪

第1部は、ハープの音色を心ゆくまでお楽しみください。第2部は、新茶の味と香りを楽しみながらちょっとした素敵な話が聴けます。

日時: 6月1日(日) 午後2時~3時
定員: 12名
料金: 500円
申込: お電話か窓口まで



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7年5月 予定表

電話 03-3337-2266

	 もともと5月5日は「端午の節句（たんごのせっく）」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。そのため今では、子どもたちみんなをお祝いするようになりました。子どものお祝いだけでなく「お母さんに感謝する」という意味もあったのですね。 															1日(木)					2日(金)					3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															
午後																																			
夜間																																			
	4日(日)					5日(月)					6日(火)					7日(水)					8日(木)					9日(金)					10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					
午後																																			
夜間																																			
	11日(日)					12日(月)					13日(火)					14日(水)					15日(木)					16日(金)					17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					
午後																																			
夜間																																			
	18日(日)					19日(月)					20日(火)					21日(水)					22日(木)					23日(金)					24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					
午後																																			
夜間																																			
	25日(日)					26日(月)					27日(火)					28日(水)					29日(木)					30日(金)					31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					
午後																																			
夜間																																			

今月の休館日は18日(日)です。15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。

★三療サービスのチェック 偶数月は2回 奇数月は1回（第4木曜日のみ）

★6月12月は、第3木曜日は全日休館日

★落語会 偶数月第2土曜日 午後～ ★歌声交流サロン 奇数月第2土曜日 午後(変更あり)

★ことばの会 第4木のPM

【注意】 たよりをホワイトボードに貼るときに、最終日にハンドメイドの針使用届を書いてくださ

★第3火曜日 午後、 洋室3 友の会

★いちばん体操は8月はお休み

★たんぽぽは第5週の土曜日は実施なし

★能トレクラブ、第4土曜日の洋室1

★歌のレッスン5・25日に変更 6月はもとに戻す

★6月1日 午後2時「ハープの調べにのせて♪」

※令和8年1月29日(水) 13:30～ 講座室 高齢者向けスマートフォン普及啓発事業

第2火曜日の楽友会は、偶数月のみ

