

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年4月 第188

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。

4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：4月6日・13日・27(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 4月4日・18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：4月10日・24日(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

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：4月14日・28日(月) 午前9時30分～11時

場 所：講座室

参加費：200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：4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：200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 4月8日・22日(火)

午前9時30分～11時

場 所：講座室

参加費：200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：4月14日・28日(月)

4月より午前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：4月13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：4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：200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：4月11日・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

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

4月よりフォーユー体操が始まります！

奉優会の各事業所で行っている体操です。血行を良くし、肩こりを予防します。

日時：4月4日・18日(金)
午後2時～2時45分
場所：洋室1
料金：300円
申込：お電話か窓口まで



4月より協働事業参加費を改訂させていただきます。

参加者の皆様にはご負担をお掛け致しまして誠に申し訳ございませんが参加費を改訂させていただきます。お願い申し上げます。

現在100円⇒200円
現在200円⇒300円
現在300円⇒400円

ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします

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7年4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			
午前											リング リング	ten roses				ほぐし ヨガ	脳トレ パスル	スマホ 教室			手話				臨床 美術	高卓会	ハンド メイド			つぼみ の会	たんぼ ぼ	書取り						
午後											カト レア	友の会	なで しこ			豆太郎 の会	脳トレ パスル			マカニ	ひばり 会				SSW	フォー ユー体 操	徳寿会	金曜会			健康 ヨガ	庚申会			カト レア			
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)							
	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					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	脳トレ パスル	スマホ 教室		会長会	手話	三療 サービ ス	朗読		高卓会	のびの び体操		ハンド メイド	たんぼ ぼ	書取り		せせら ぎ						
午後		みちく さの会			こも れび	てまり 会	しレ ハワイ アンス			鶴の会	若葉会	友の会	なで しこ		SSW	スマ イル	脳トレ パスル			SSW	フラダ ンス	三療 サービ ス			エリザ ベス会	金曜会	徳寿会		公吟会	落語会			しレ ハワイ アンス					
夜間															イリ アヒ															マロン								
	13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室			
午前	卓球	福寿会			写経	体ほぐし体操				左手 習字	リング リング	ten roses				ほぐし ヨガ	脳トレ パスル				午前休館				高卓会	ハンド メイド			つぼみ の会	たんぼ ぼ	書取り							
午後	歌の レッス ン	みちく さの会				更新ク ラブ歌	カロケ			フロと 歌おう	若葉会	友の会	なで しこ		きずな サロン	豆太郎 の会	脳トレ パスル			マカニ	ひばり 会	手話				フォー ユー体 操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康 ヨガ	庚申会	庚申会		カト レア			
夜間																																						
	20日(日)					21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)					26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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室			
午前	全日休館					いちばん体操				鶴の会	リング リング				絵手紙	てんと うむし 会	脳トレ パスル			ひまわ りの会		三療 サービ ス	朗読			高卓会	ハンド メイド			つぼみ の会	たんぼ ぼ	書取り		せせら ぎ				
午後						てまり 会	カト レア			SSW	SSW	友の会	なで しこ		フロと 歌おう	スマ イル	脳トレ パスル			フラダ ンス	三療 サービ ス	ことば の会			金曜会	のびの び体操			徳寿会	能トレ	庚申会			しレハ ワイ				
夜間																			イリ アヒ																			
	27日(日)					28日(月)					29日(火)					30日(水)					令和7年4月より長寿応援ポイント事業が見直されます。 * 地域貢献活動・いきがい活動・健康増進活動の対象年齢は全て60歳以上 * 1回あたりのポイントは 地域貢献活動は3ポイント、いきがいと健康増進が1ポイント * 1年度当たりの交換ポイント上限は令和7年度400ポイント令和8年度以降200ポイント * ポイント交換単位現在の25ポイント以上⇒10ポイント以上 * ポイントシールの有効期限は3年間⇒2年間 * 長寿応援ファンドを廃止（ポイント2割分の寄付は廃止）																	
	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	卓球	福寿会			写経	体ほぐし体操				左手 習字	リング リング																											
午後		みちく さの会			日曜 美術		カロケ			庚申ク ラブ歌		友の会																										
夜間																																						

今月の休館日は20日(日)です。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。