

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年6月 第190

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。

6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：6月1日・8日・22(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：6月6日・20日(金)

午後2時～3時

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：6月12日・26(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：6月14日(土) 午後2時～3時

場所：洋室1・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：6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：6月4日・11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：6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：6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：6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：6月13日(金) 午前10時～11時

6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。スク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下さい。
- ◆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♪



スクイウェル



マッサージチェア

フォーユー体操

毎月2回DVDを観ながら職員と一緒に体操を行います。
腰痛予防、血行促進、筋力アップを目指します

日時：6月6日・20日(金)
午後2時～3時
場所：洋室1
料金：300円
申込：お電話か窓口まで



落語会

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14日(土)午後2時～3時
場所：洋室1・2
人数：20名
料金：300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いただけます。

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6月 予定表

電話 03-3337-2266

| | 1日(日) | | | | | 2日(月) | | | | | 3日(火) | | | | | 4日(水) | | | | | 5日(木) | | | | | 6日(金) | | | | | 7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 | | | | | 写経 | いちばん体操 | | | | | リング リング | ten roses | | | | すまい るヨガ | 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 ほほ | 書取り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | 文人茶 サロン | みちく さの会 | | | こも れび | てまり 会 | レレハ ワイア ンス | | | 鶴の会 | 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 安全 | フォー ユー体 操 | 徳寿会 | 金曜会 | | 公吟会 | 健康ヨ カ | 庚申会 | | カトレ ア | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | マロン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8日(日) | | | | | 9日(月) | | | | | 10日(火) | | | | | 11日(水) | | | | | 12日(木) | | | | | 13日(金) | | | | | 14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 | 体ほくし体操 | | | | | 左手 習字 | 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 | 対面朗 読の会 | | | | 三森 サービ ス | 高卓会 | のびの び体操 | | | ハンド メイド | たん ほほ | 書取り | | せせら ぎ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | 歌の レッス ン | みちく さの会 | | | | 庚申ク ラブ歌 | | | | プロと 歌おう | 若葉会 | 友の会 | なで しこ | | SSW 東地区 | スマイ ル | 脳トレ パスル | | | | SSW | フラダ ンス | 三森 サービ ス | | | エリザ ベス会 | 金曜会 | 徳寿会 | | | 落語会 | 庚申会 | | | レレハ ワイア ンス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | | | | イリア ヒ | | | | | | | | | | | | | | | マロン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 15日(日) | | | | | 16日(月) | | | | | 17日(火) | | | | | 18日(水) | | | | | 19日(木) | | | | | 20日(金) | | | | | 21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 | ten roses | | | すまい るヨガ | 脳トレ パスル | | | | 全日休館 | | | | | 高卓会 | ハンド メイド | | | つぼみ の会 | たん ほほ | 書取り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | てまり 会 | カト レア | | | SSW 理事 | 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 | | | | | | | | | | フォー ユー体 操 | 徳寿会 | 金曜会 | | | 公吟会 | 健康ヨ カ | 庚申会 | | カトレ ア | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 22日(日) | | | | | 23日(月) | | | | | 24日(火) | | | | | 25日(水) | | | | | 26日(木) | | | | | 27日(金) | | | | | 28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 | 体ほくし体操 | | | | | 左手 習字 | 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 | | | | | 三森 サービ ス | 高卓会 | ハンド メイド | | | つぼみ の会 | たん ほほ | 書取り | | せせら ぎ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | ひま わり | みちく さの会 | | | 日曜美 術 | ひまわ り | | | | 庚申ク ラブ歌 | SSW | 友の会 | | | プロと 歌おう | スマイ ル | 脳トレ パスル | | | フラダ ンス | 三森 サービ ス | | | | 金曜会 | のびの び体操 | | | 徳寿会 | 能トレ クラブ | 庚申会 | | レレハ ワイア ンス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | | | | イリア ヒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 29日(日) | | | | | 30日(月) | | | | | <div data-bbox="757 1209 1003 1273" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1137 1225 1787 1273" data-label="Section-Header"> <p>梅雨はなぜ「つゆ」になったのか？</p> </div> <div data-bbox="766 1289 1899 1391" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ①中国でちょうど梅の実が熟すころに降る雨なので「梅雨」と呼んでいたのが日本へ伝わった。 ②カビ（黴）がよく生える時期なので「黴雨（ばいう）」と呼んだ。 ③くさるという意味の「潰える（ついえる）」から変化した。 </div> <div data-bbox="766 1423 1339 1455" data-label="Text"> <p>諸説ありますが、この3つが主な説のようです。</p> </div> <div data-bbox="1930 1248 2101 1433" data-label="Image"> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午前 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | | | | | プロと 歌おう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 映画 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

今月の休館日は15日(日)と19日(木)です。赤色は協働事業、青色は行政使用です。