

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年8月 第192 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3日・10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

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：8月1日・15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：8月14日・28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9日(土) 午後2時～3時

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6日・13日・20日(午後のみ)・27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6日・13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：8月11・25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：8月3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2日・9日・16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：8月8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。



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

★ウォーターサーバーの使用について★

ウォーターサーバーはどなたでもご自由に利用できますが、**ペットボトルの使用はできません**ので、ご自身で水筒を持参してご利用ください。

熱中症
予防



落語会

落語に馴染みがない方でも楽しめるような内容になっています。楽器の演奏やマジックなどもあります。ぜひご参加ください♪

日時：8月9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。



運営：社会福祉法人 奉優会

	31日(日)					 8月20日(水)午前10時から下半期団体登録の抽選会(確認会)を行います。 申請期間は7月24日(木)～8月8日(金)です。期限までに必ずご提出ください。 記入漏れがある場合は受付られませんので、ご確認後提出をお願いします。																				1日(金)					2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	ハンドメイド				たんぼほ	書取り				
午後	サマーコンサート																																				フォーユー体操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康日カ	庚申会			
夜間																																										マロン				
	3日(日)					4日(月)					5日(火)					6日(水)					7日(木)					8日(金)					9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						リングリング	ten roses				すまいるヨガ	脳トレパズル	スマホ教室			手話				臨床美術	高卓会	のびのび体操		ハンドメイド	たんぼほ	書取り			せせらぎ												
午後	歌のレッスン	みちくさの会			こめび	てまり会	レレハワイアンス			鶴の会	暮楽会	カラオケ友の会	なでしこ				脳トレパズル			マカニ	ひばり会				SSW安全	金曜会	徳寿会			落語会	庚申会		レレハワイアンス													
夜間																													マロン																	
	10日(日)					11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)					15日(金)					16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	脳トレパズル			会長会	対面朗読の会	三療サービス			高卓会	ハンドメイド				たんぼほ	書取り															
午後		みちくさの会				庚申クラブ歌				フロと歌おう	若葉会	カラオケ友の会	なでしこ		SSW広報		脳トレパズル			SSW東地区	フラダンス	三療サービス			フォーユー体操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康日カ	庚申会															
夜間																イリアヒ																														
	17日(日)					18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)					22日(金)					23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									鶴の会	リングリング	ten roses				確認会					午前休館					高卓会	ハンドメイド				阿波踊り															
午後						てまり会				SSW理事	若葉会	カラオケ友の会	なでしこ		きずなサロン		脳トレパズル			マカニ	ひばり会	手話				阿波踊り																				
夜間																																														
	24日(日)					25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)					29日(金)					30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	阿波踊り					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	脳トレパズル	スマホ教室					三療サービス			高卓会																				
午後										庚申クラブ歌	SSW	カラオケ友の会	暮楽会		フロと歌おう		脳トレパズル			フラダンス	三療サービス												ケア24高円寺													
夜間																				イリアヒ																										

今月の休館日は17(日)です。21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。