

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ

令和7年9月 第193

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。

9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：9月7日・14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：9月5日・19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：9月11日・25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

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：9月13日(土) 午後2時～3時

場 所：洋室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：9月3日・10日・17日・24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：9月3日・17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：9月8日・22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：9月14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：9月6日・13日・20日・27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：9月12日(金) 午前10時～11時

9月26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

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、筋力アップをめざします。

日 時：毎月第2金曜日 午前10時～11時
第4金曜日 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



オールデイズLIVE♪

当館にオールデイズバンドがやってきます♪ 可愛いベイビー、ダイアナ、テネシーワルツなど懐かしい曲が沢山です！

日 時：9月29日(月)
開 場：13:30 開 演：13:50
場 所：洋室1・2
人 数：25名
料 金：300円
申 込：窓口かお電話で



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

ゆうゆう高円寺北館 平成29年11月 予定表								第 3337 号	
 お申し込みの受付期間 10月26日(木)～11月15日(木) お申し込みの受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付方法 電話・来館 お申し込みの受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付電話番号 03-3337-1111 お申し込みの受付受付メールアドレス yuu@yuu.or.jp お申し込みの受付受付URL http://www.yuu.or.jp お申し込みの受付受付時間 10月26日(木)～11月15日(木) 10時～17時 お申し込みの受付受付場所 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付方法 電話・来館 お申し込みの受付受付窓口 高円寺北館 受付 お申し込みの受付受付									

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9月 予定表

電話 03-3337-2266

						1日(月)					2日(火)					3日(水)					4日(木)					5日(金)					6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							
						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			たん ぼほ	書取り					
						てまり 会	レレハ ワイア ンス				鶴の会	暮楽会	カラオ ク友の 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			マロン
	7日(日)					8日(月)					9日(火)					10日(水)					11日(木)					12日(金)					13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	体ほぐし体操									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				会長会	対面朗 読の会				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		みちく さの会			こめ れび	庚申ク ラブ歌										プロと 歌おう	若楽会	カラオ ク友の 会	なで しこ			SSW 広報		脳トレ パスル				SSW 東地区	フラダ ンス				エリザ ベス会	金曜会	徳寿会			庚申会	歌声交 流		レレハ ワイア ンス	
夜間																					イリ アヒ													マロン								
						14日(日)					15日(月)					16日(火)					17日(水)					18日(木)					19日(金)					20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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		
午前	卓球	福寿会			写経						鶴の会	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			午前休館					高卓会	ハンド メイド			たん ぼほ	書取り										
午後	歌の レッス ン	みちく さの会				てまり 会					SSW 理事	若楽会	カラオ ク友の 会	なで しこ		きすな 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 カ	庚申会								
夜間																																										
											21日(日)					22日(月)					23日(火)					24日(水)					25日(木)					26日(金)					27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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室		
午前	全日休館					体ほぐし体操									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		三療 サービ ス			高卓会	ハンド メイド			たん ぼほ	書取り			せせら ぎ		
午後															庚申ク ラブ歌	SSW	カラオ ク友の 会	暮楽会		プロと 歌おう		脳トレ パスル							フラダ ンス	三療 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																																										
																28日(日)					29日(月)					30日(火)					敬老祭 日時：9月28日(日) 午後1時～4時 場所：ゆうゆう高円寺北館 3階 洋室1・2 内容：防災講和・発表会・ジャンケン大会♪ 											
	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	敬老祭準備																																									
午後	敬老祭					オールディスLIVE																																				
夜間																																										

今月の休館日は21(日)です。18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。