

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年10月 第194 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。

10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：10月5日・12日・26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：10月3日・17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：10月9日・23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：10月11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：10月1日・8日・15日・22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：10月1日(水)・9日(木)

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：10月13日・27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：10月12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：10月4日・11日・18日・25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：10月10日(金) 午前10時～11時

10月24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・下半期分をそれぞれ2月・8月での抽選会にて半年分の予約が可能です。(令和8年度分より12月・6月に変更)
- ◆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

フォーユー体操参加者募集

職員と一緒に、ストレッチと筋力アップ体操を行います。足腰を鍛えて筋力アップしましょう！

日 時：毎月第1・3金曜日 午後2時～3時
場 所：洋室1
料 金：300円
持ち物：室内履き、手ぬぐい、飲み物
申 込：窓口かお電話でお問合せください。



落語会

落語に馴染みのない方でも楽しめるような内容になっています。ぜひご参加ください。

日 時：10月11日(土)午後2時～3時
場 所：洋室1・2
人 数：20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。



 10月 						1日(水)					2日(木)					3日(金)					4日(土)					5日(日)											
						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							
						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	ハンドメイド				たんぽぽ	書取り								写経							
						豆太郎の会	脳トレパズル			マカニ	ひばり会				SSW	フォーユー体操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康ヨガ								みちくさの会		こめれび						
																マロン																					
	6日(月)					7日(火)					8日(水)					9日(木)					10日(金)					11日(土)					12日(日)						
	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	いちばん体操					リングリング	ten roses				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	スマホ教室			高卓会	のびのび体操			ハンドメイド	たんぽぽ	書取り			せせらぎ	卓球	福寿会		写経			
午後	てまり会	レレハワイアンズ			鶴の会	暮業会	カラオケ友の会	なでしこ				脳トレパズル			SSW	フラダンス	三療サービス			エリザベス会	金曜会	徳寿会				落語会				レレハワイアンズ	歌のレッスン	みちくさの会					
夜間																									マロン												
	13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)					17日(金)					18日(土)					19日(日)						
	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	体ほぐし体操					リングリング	楽友会役員会			絵手紙	すまいるヨガ	脳トレパズル			午前休館					高卓会	ハンドメイド				たんぽぽ	書取り			全日休館								
午後	庚申クラブ歌				フロと歌おう	若業会	カラオケ友の会	なでしこ		SSW	豆太郎の会	脳トレパズル		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												
夜間										マカニ																											
	20日(月)					21日(火)					22日(水)					23日(木)					24日(金)					25日(土)					26日(日)						
	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	いちばん体操				鶴の会	リングリング	ten roses			ひまわりの会	てんとうむし会	脳トレパズル			ひまわりの会		三療サービス				高卓会	ハンドメイド				たんぽぽ	書取り			せせらぎ	卓球	福寿会		写経			
午後	てまり会				SSW	若業会	カラオケ友の会	なでしこ		きすなサロン		脳トレパズル				フラダンス	三療サービス				金曜会	のびのび体操			徳寿会	リングリング			レレハワイアンズ		みちくさの会			日曜教室			
夜間																																					
	27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)					お知らせ 抽選会（確認会）の日程が変わります。 2月⇒12月、8月⇒6月に変更になりました。 これにより次回は12月に開催されます。											
	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	体ほぐし体操					リングリング				絵手紙											高卓会																
午後					庚申クラブ歌		カラオケ友の会	暮業会		フロと歌おう									映画																		
夜間										マカニ																											

今月の休館日は19(日)です。16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。