

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年11月 第195 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。

11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：11月2日・9日・23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



【秋の百人一首の紹介】

秋の田の かりほの庵の 苫をあらみ
わが衣手は 露にぬれつつ - 天智天皇



秋の田の番をする仮小屋の屋根をおおった苫とまの編み目が粗いので、私の袖は屋根から漏れる露に濡れてしまうなあ。

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：11月13日・27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：11月8日(土) 午後2時～3時

場 所：洋室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：11月5日・12日・19日・26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：11月12日(水)・19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：11月10日・24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：11月9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：11月1日・8日・15日・22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：11月14日(金) 午前10時～11時

11月28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♪



スクイウェア



マッサージチェア

スマホ教室参加者募集中！！

少人数なので疑問に思ってる事、困ってる事何でも聞くことができます(^)♪

日 時 : 11月12日・19日(水)
午前10時～11時30分

場 所 : 洋室3

料 金 : 400円

定 員 : 3名

申 込 : 窓口かお電話でお問合せください。



お茶と音楽と落語の会

地域で活躍する団体様にご協力いただき、邦楽を聴きながらお茶を楽しむ会を開催致します。茶道の体験もできますので是非ご参加ください♪

日 時 : 11月30日(日)
①午後2時～3時30分
②午後2時30分～4時

場 所 : 洋室1・2

料 金 : 無料

定 員 : 各回12名

申 込 : 窓口かお電話でお問合せください。



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。





9月28日(日)に敬老祭が開催されました。ウクレレ演奏、詩吟、歌、フラダンス、盆踊りなど盛り沢山でした！日頃の皆様の活動の成果が発揮され、それぞれのグループの個性が光り素晴らしい発表の場となりました。今年は、71名様にご参加いただきました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。



 9月28日(日)に敬老祭が開催されました。ウクレレ演奏、詩吟、歌、フラダンス、盆踊りなど盛り沢山でした！日頃の皆様の活動の成果が発揮され、それぞれのグループの個性が光り素晴らしい発表の場となりました。今年は、71名様にご参加いただきました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。																					1日(土) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td>たんぽぽ</td><td>書取り</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>健康ヨガ</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="5">マロン</td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	たんぽぽ	書取り				健康ヨガ					マロン					2日(日) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>写経</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>みちくさの会</td><td></td><td></td><td>こめび</td></tr><tr><td colspan="5"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室					写経							みちくさの会			こめび																																																																																																																																											
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
たんぽぽ	書取り																																																																																																																																																																																																																
健康ヨガ																																																																																																																																																																																																																	
マロン																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
				写経																																																																																																																																																																																																													
	みちくさの会			こめび																																																																																																																																																																																																													
3日(月) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td>てまり会</td><td>レレハワイアンズ</td><td></td><td>鶴の会</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前					午後	てまり会	レレハワイアンズ		鶴の会	夜間					4日(火) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>リングリング</td><td>ten roses</td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td>暮業会</td><td>カラオケ友の会</td><td>なでしこ</td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	リングリング	ten roses			午後	暮業会	カラオケ友の会	なでしこ		夜間					5日(水) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>すまいるヨガ</td><td>脳トレパズル</td><td></td><td>会長会</td></tr><tr><td>午後</td><td>豆太郎の会</td><td>脳トレパズル</td><td></td><td>マカニ</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	すまいるヨガ	脳トレパズル		会長会	午後	豆太郎の会	脳トレパズル		マカニ	夜間					6日(木) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td></td><td></td><td></td><td>臨床美術</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td></td><td></td><td>SSW</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前				臨床美術	午後				SSW	夜間					7日(金) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>高卓会</td><td>ハンドメイド</td><td></td><td>ジョイアロハ</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>徳寿会</td><td>金曜会</td><td>公吟会</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					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		ジョイアロハ	午後		徳寿会	金曜会	公吟会	夜間					8日(土) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>たんぽぽ</td><td>書取り</td><td></td><td>せせらぎ</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>歌声交流</td><td></td><td>レレハワイアンズ</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4">マロン</td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	たんぽぽ	書取り		せせらぎ	午後		歌声交流		レレハワイアンズ	夜間	マロン				9日(日) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>卓球</td><td>福寿会</td><td></td><td>写経</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>みちくさの会</td><td></td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	卓球	福寿会		写経	午後		みちくさの会			夜間				
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前																																																																																																																																																																																																																	
午後	てまり会	レレハワイアンズ		鶴の会																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	リングリング	ten roses																																																																																																																																																																																																															
午後	暮業会	カラオケ友の会	なでしこ																																																																																																																																																																																																														
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	すまいるヨガ	脳トレパズル		会長会																																																																																																																																																																																																													
午後	豆太郎の会	脳トレパズル		マカニ																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前				臨床美術																																																																																																																																																																																																													
午後				SSW																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
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		ジョイアロハ																																																																																																																																																																																																													
午後		徳寿会	金曜会	公吟会																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	たんぽぽ	書取り		せせらぎ																																																																																																																																																																																																													
午後		歌声交流		レレハワイアンズ																																																																																																																																																																																																													
夜間	マロン																																																																																																																																																																																																																
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	卓球	福寿会		写経																																																																																																																																																																																																													
午後		みちくさの会																																																																																																																																																																																																															
夜間																																																																																																																																																																																																																	
10日(月) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td colspan="4">体ほぐし体操</td></tr><tr><td>午後</td><td>庚申クラブ歌</td><td></td><td></td><td>フロと歌おう</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	体ほぐし体操				午後	庚申クラブ歌			フロと歌おう	夜間					11日(火) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>リングリング</td><td></td><td></td><td>絵手紙</td></tr><tr><td>午後</td><td>若業会</td><td>カラオケ友の会</td><td>なでしこ</td><td>SSW</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4">マカニ</td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	リングリング			絵手紙	午後	若業会	カラオケ友の会	なでしこ	SSW	夜間	マカニ				12日(水) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>てんとうむし会</td><td>脳トレパズル</td><td>スマホ教室</td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>脳トレパズル</td><td></td><td>SSW</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	てんとうむし会	脳トレパズル	スマホ教室		午後		脳トレパズル		SSW	夜間					13日(木) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>対面朗読の会</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td></td><td></td><td>エリザベス会</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	対面朗読の会				午後				エリザベス会	夜間					14日(金) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>高卓会</td><td>のびのび体操</td><td></td><td>ハンドメイド</td></tr><tr><td>午後</td><td>金曜会</td><td>徳寿会</td><td></td><td>公吟会</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	高卓会	のびのび体操		ハンドメイド	午後	金曜会	徳寿会		公吟会	夜間					15日(土) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>たんぽぽ</td><td>書取り</td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td>健康ヨガ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	たんぽぽ	書取り			午後	健康ヨガ				夜間					16日(日) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td colspan="5">全日休館</td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	全日休館																			
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	体ほぐし体操																																																																																																																																																																																																																
午後	庚申クラブ歌			フロと歌おう																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	リングリング			絵手紙																																																																																																																																																																																																													
午後	若業会	カラオケ友の会	なでしこ	SSW																																																																																																																																																																																																													
夜間	マカニ																																																																																																																																																																																																																
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	てんとうむし会	脳トレパズル	スマホ教室																																																																																																																																																																																																														
午後		脳トレパズル		SSW																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	対面朗読の会																																																																																																																																																																																																																
午後				エリザベス会																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	高卓会	のびのび体操		ハンドメイド																																																																																																																																																																																																													
午後	金曜会	徳寿会		公吟会																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	たんぽぽ	書取り																																																																																																																																																																																																															
午後	健康ヨガ																																																																																																																																																																																																																
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
全日休館																																																																																																																																																																																																																	
17日(月) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td colspan="4">いちばん体操</td></tr><tr><td>午後</td><td>てまり会</td><td></td><td></td><td>SSW</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	いちばん体操				午後	てまり会			SSW	夜間					18日(火) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>リングリング</td><td>ten roses</td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td>若業会</td><td>カラオケ友の会</td><td>なでしこ</td><td>きずなサロン</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	リングリング	ten roses			午後	若業会	カラオケ友の会	なでしこ	きずなサロン	夜間					19日(水) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>すまいるヨガ</td><td>脳トレパズル</td><td>スマホ教室</td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td>豆太郎の会</td><td>脳トレパズル</td><td></td><td>マカニ</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	すまいるヨガ	脳トレパズル	スマホ教室		午後	豆太郎の会	脳トレパズル		マカニ	夜間					20日(木) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td colspan="5">午前休館</td></tr><tr><td>午後</td><td>ひばり会</td><td>手話</td><td></td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	午前休館					午後	ひばり会	手話			夜間					21日(金) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>高卓会</td><td>ハンドメイド</td><td></td><td>ジョイアロハ</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>徳寿会</td><td>金曜会</td><td>公吟会</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					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		ジョイアロハ	午後		徳寿会	金曜会	公吟会	夜間					22日(土) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>たんぽぽ</td><td>書取り</td><td></td><td>せせらぎ</td></tr><tr><td>午後</td><td>能トレクラブ</td><td></td><td></td><td>レレハワイアンズ</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	たんぽぽ	書取り		せせらぎ	午後	能トレクラブ			レレハワイアンズ	夜間					23日(日) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>卓球</td><td>福寿会</td><td></td><td>写経</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>みちくさの会</td><td></td><td>日曜教室</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	卓球	福寿会		写経	午後		みちくさの会		日曜教室	夜間									
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	いちばん体操																																																																																																																																																																																																																
午後	てまり会			SSW																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	リングリング	ten roses																																																																																																																																																																																																															
午後	若業会	カラオケ友の会	なでしこ	きずなサロン																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	すまいるヨガ	脳トレパズル	スマホ教室																																																																																																																																																																																																														
午後	豆太郎の会	脳トレパズル		マカニ																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前休館																																																																																																																																																																																																																	
午後	ひばり会	手話																																																																																																																																																																																																															
夜間																																																																																																																																																																																																																	
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		ジョイアロハ																																																																																																																																																																																																													
午後		徳寿会	金曜会	公吟会																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	たんぽぽ	書取り		せせらぎ																																																																																																																																																																																																													
午後	能トレクラブ			レレハワイアンズ																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	卓球	福寿会		写経																																																																																																																																																																																																													
午後		みちくさの会		日曜教室																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
24日(月) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td colspan="4">体ほぐし体操</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td></td><td></td><td>庚申クラブ歌</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	体ほぐし体操				午後				庚申クラブ歌	夜間					25日(火) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>リングリング</td><td></td><td></td><td>絵手紙</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>カラオケ友の会</td><td>暮業会</td><td>フロと歌おう</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4">マカニ</td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	リングリング			絵手紙	午後		カラオケ友の会	暮業会	フロと歌おう	夜間	マカニ				26日(水) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>てんとうむし会</td><td>脳トレパズル</td><td></td><td>ひまわりの会</td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>脳トレパズル</td><td></td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前	てんとうむし会	脳トレパズル		ひまわりの会	午後		脳トレパズル			夜間					27日(木) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td></td><td>三療サービス</td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td>三療サービス</td><td></td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前		三療サービス			午後		三療サービス			夜間					28日(金) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td>高卓会</td><td>ハンドメイド</td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td>金曜会</td><td>のびのび体操</td><td></td><td>徳寿会</td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					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			午後	金曜会	のびのび体操		徳寿会	夜間					29日(土) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午前</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>午後</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>夜間</td><td colspan="4"></td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室						午前					午後					夜間					30日(日) <table><tr><td>洋室1</td><td>洋室2</td><td>洋室3</td><td>茶室</td><td>講座室</td></tr><tr><td colspan="5">準備</td></tr><tr><td colspan="5">地域交流会</td></tr></table>					洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室	準備					地域交流会														
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	体ほぐし体操																																																																																																																																																																																																																
午後				庚申クラブ歌																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	リングリング			絵手紙																																																																																																																																																																																																													
午後		カラオケ友の会	暮業会	フロと歌おう																																																																																																																																																																																																													
夜間	マカニ																																																																																																																																																																																																																
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前	てんとうむし会	脳トレパズル		ひまわりの会																																																																																																																																																																																																													
午後		脳トレパズル																																																																																																																																																																																																															
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前		三療サービス																																																																																																																																																																																																															
午後		三療サービス																																																																																																																																																																																																															
夜間																																																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																																																															
午後	金曜会	のびのび体操		徳寿会																																																																																																																																																																																																													
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
午前																																																																																																																																																																																																																	
午後																																																																																																																																																																																																																	
夜間																																																																																																																																																																																																																	
洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																																																																																																																																																																																																													
準備																																																																																																																																																																																																																	
地域交流会																																																																																																																																																																																																																	

今月の休館日は16(日)です。20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。