

ゆうゆう高円寺北館だより

令和8年2月 第198

発行：社会福祉法人 奉優会

お問合せ
03-3337-2266

【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。

2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：2月1日・8・22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

左手サロン

慣れない左手で文字を書き、脳の活性化と集中力アップを図ります。

日 時：2月9日・23日(月)午前10時～11時30分

場 所：洋室3

参加費：200円

持ち物：お好きな筆記用具、筆ペン、書道用筆・硯など

定 員：5名

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：2月12日・26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

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：2月4・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2

参加費：200円

定 員：当日先着8名



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：2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

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：2月7日・14日・21・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。

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♪



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：2月4日(水)・12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

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：2月8日(日)

午後2時～3時

場 所：洋室1

参加費：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

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を観ながら一緒に行います。



日 時：2月13日(金) 午前10時～11時

2月27日(金) 午後2時～3時

場 所：洋室2

参加費：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。

一般和室内でご利用いただけます♪

◆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12月・6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)

相続&遺言

相続が発生した時、どうしたらいいの?

遺言書がないと困るの?

そんな疑問を一緒に勉強しませんか!

日 時：2月26日木曜日
午前10時～11時

場 所：洋室1

料 金：300円

定 員：5名

持ち物：筆記用具

申 込：窓口かお電話でお問合せください。



フラダンス教室 参加者募集♪

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：毎月第2・4木曜日
午後2時～3時30分

場 所：洋室1

料 金：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。
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

ゆうゆう高円寺北館

検索



スマートフォンから
QRコードを読み取って下さい♪

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。



各種協働事業の紹介

2019年11月	2019年12月		2020年1月		2020年2月		2020年3月		2020年4月		2020年5月		2020年6月		2020年7月		2020年8月		2020年9月		2020年10月		2020年11月		2020年12月		2021年1月		2021年2月		2021年3月		2021年4月		2021年5月		2021年6月		2021年7月		2021年8月		2021年9月		2021年10月		2021年11月		2021年12月		2022年1月		2022年2月		2022年3月		2022年4月		2022年5月		2022年6月		2022年7月		2022年8月		2022年9月		2022年10月		2022年11月		2022年12月		2023年1月		2023年2月		2023年3月		2023年4月		2023年5月		2023年6月		2023年7月		2023年8月		2023年9月		2023年10月		2023年11月		2023年12月		2024年1月		2024年2月		2024年3月		2024年4月		2024年5月		2024年6月		2024年7月		2024年8月		2024年9月		2024年10月		2024年11月		2024年12月		2025年1月		2025年2月		2025年3月		2025年4月		2025年5月		2025年6月		2025年7月		2025年8月		2025年9月		2025年10月		2025年11月		2025年12月		2026年1月		2026年2月		2026年3月		2026年4月		2026年5月		2026年6月		2026年7月		2026年8月		2026年9月		2026年10月		2026年11月		2026年12月		2027年1月		2027年2月		2027年3月		2027年4月		2027年5月		2027年6月		2027年7月		2027年8月		2027年9月		2027年10月		2027年11月		2027年12月		2028年1月		2028年2月		2028年3月		2028年4月		2028年5月		2028年6月		2028年7月		2028年8月		2028年9月		2028年10月		2028年11月		2028年12月		2029年1月		2029年2月		2029年3月		2029年4月		2029年5月		2029年6月		2029年7月		2029年8月		2029年9月		2029年10月		2029年11月		2029年12月		2030年1月		2030年2月		2030年3月		2030年4月		2030年5月		2030年6月		2030年7月		2030年8月		2030年9月		2030年10月		2030年11月		2030年12月		2031年1月		2031年2月		2031年3月		2031年4月		2031年5月		2031年6月		2031年7月		2031年8月		2031年9月		2031年10月		2031年11月		2031年12月		2032年1月		2032年2月		2032年3月		2032年4月		2032年5月		2032年6月		2032年7月		2032年8月		2032年9月		2032年10月		2032年11月		2032年12月		2033年1月		2033年2月		2033年3月		2033年4月		2033年5月		2033年6月		2033年7月		2033年8月		2033年9月		2033年10月		2033年11月		2033年12月		2034年1月		2034年2月		2034年3月		2034年4月		2034年5月		2034年6月		2034年7月		2034年8月		2034年9月		2034年10月		2034年11月		2034年12月		2035年1月		2035年2月		2035年3月		2035年4月		2035年5月		2035年6月		2035年7月		2035年8月		2035年9月		2035年10月		2035年11月		2035年12月		2036年1月		2036年2月		2036年3月		2036年4月		2036年5月		2036年6月		2036年7月		2036年8月		2036年9月		2036年10月		2036年11月		2036年12月		2037年1月		2037年2月		2037年3月		2037年4月		2037年5月		2037年6月		2037年7月		2037年8月		2037年9月		2037年10月		2037年11月		2037年12月		2038年1月		2038年2月		2038年3月		2038年4月		2038年5月		2038年6月		2038年7月		2038年8月		2038年9月		2038年10月		2038年11月		2038年12月		2039年1月		2039年2月		2039年3月		2039年4月		2039年5月		2039年6月		2039年7月		2039年8月		2039年9月		2039年10月		2039年11月		2039年12月		2040年1月		2040年2月		2040年3月		2040年4月		2040年5月		2040年6月		2040年7月		2040年8月		2040年9月		2040年10月		2040年11月		2040年12月		2041年1月		2041年2月		2041年3月		2041年4月		2041年5月		2041年6月		2041年7月		2041年8月		2041年9月		2041年10月		2041年11月		2041年12月		2042年1月		2042年2月		2042年3月		2042年4月		2042年5月		2042年6月		2042年7月		2042年8月		2042年9月		2042年10月		2042年11月		2042年12月		2043年1月		2043年2月		2043年3月		2043年4月		2043年5月		2043年6月		2043年7月		2043年8月		2043年9月		2043年10月		2043年11月		2043年12月		2044年1月		2044年2月		2044年3月		2044年4月		2044年5月		2044年6月		2044年7月		2044年8月		2044年9月		2044年10月		2044年11月		2044年12月		2045年1月		2045年2月		2045年3月		2045年4月		2045年5月		2045年6月		2045年7月		2045年8月		2045年9月		2045年10月		2045年11月		2045年12月		2046年1月		2046年2月		2046年3月		2046年4月		2046年5月		2046年6月		2046年7月		2046年8月		2046年9月		2046年10月		2046年11月		2046年12月		2047年1月		2047年2月		2047年3月		2047年4月		2047年5月		2047年6月		2047年7月		2047年8月		2047年9月		2047年10月		2047年11月		2047年12月		2048年1月		2048年2月		2048年3月		2048年4月		2048年5月		2048年6月		2048年7月		2048年8月		2048年9月		2048年10月		2048年11月		2048年12月		2049年1月		2049年2月		2049年3月		2049年4月		2049年5月		2049年6月		2049年7月		2049年8月		2049年9月		2049年10月		2049年11月		2049年12月		2050年1月		2050年2月		2050年3月		2050年4月		2050年5月		2050年6月		2050年7月		2050年8月		2050年9月		2050年10月		2050年11月		2050年12月		2051年1月		2051年2月		2051年3月		2051年4月		2051年5月		2051年6月		2051年7月		2051年8月		2051年9月		2051年10月		2051年11月		2051年12月		2052年1月		2052年2月		2052年3月		2052年4月		2052年5月		2052年6月		2052年7月		2052年8月		2052年9月		2052年10月		2052年11月		2052年12月		2053年1月		2053年2月		2053年3月		2053年4月		2053年5月		2053年6月		2053年7月		2053年8月		2053年9月		2053年10月		2053年11月		2053年12月		2054年1月		2054年2月		2054年3月		2054年4月		2054年5月		2054年6月		2054年7月		2054年8月		2054年9月		2054年10月		2054年11月		2054年12月		2055年1月		2055年2月		2055年3月		2055年4月		2055年5月		2055年6月		2055年7月		2055年8月		2055年9月		2055年10月		2055年11月		2055年12月		2056年1月		2056年2月		2056年3月		2056年4月		2056年5月		2056年6月		2056年7月		2056年8月		2056年9月		2056年10月		2056年11月		2056年12月		2057年1月		2057年2月		2057年3月		2057年4月		2057年5月		2057年6月		2057年7月		2057年8月		2057年9月		2057年10月		2057年11月		2057年12月		2058年1月		2058年2月		2058年3月		2058年4月		2058年5月		2058年6月		2058年7月		2058年8月		2058年9月		2058年10月		2058年11月		2058年12月		2059年1月		2059年2月		2059年3月		2059年4月		2059年5月		2059年6月		2059年7月		2059年8月		2059年9月		2059年10月		2059年11月		2059年12月		2060年1月		2060年2月		2060年3月		2060年4月		2060年5月		2060年6月		2060年7月		2060年8月		2060年9月		2060年10月		2060年11月		2060年12月		2061年1月		2061年2月		2061年3月		2061年4月		2061年5月		2061年6月		2061年7月		2061年8月		2061年9月		2061年10月		2061年11月		2061年12月		2062年1月		2062年2月		2062年3月		2062年4月		2062年5月		2062年6月		2062年7月		2062年8月		2062年9月		2062年10月		2062年11月		2062年12月		2063年1月		2063年2月		2063年3月		2063年4月		2063年5月		2063年6月		2063年7月		2063年8月		2063年9月		2063年10月		2063年11月		2063年12月		2064年1月		2064年2月		2064年3月		2064年4月		2064年5月		2064年6月		2064年7月		2064年8月		2064年9月		2064年10月		2064年11月		2064年12月		2065年1月		2065年2月		2065年3月		2065年4月		2065年5月		2065年6月		2065年7月		2065年8月		2065年9月		2065年10月		2065年11月		2065年12月		2066年1月		2066年2月		2066年3月		2066年4月		2066年5月		2066年6月		2066年7月		2066年8月		2066年9月		2066年10月		2066年11月		2066年12月		2067年1月		2067年2月		2067年3月		2067年4月		2067年5月		2067年6月		2067年7月		2067年8月		2067年9月		2067年10月		2067年11月		2067年12月		2068年1月		2068年2月		2068年3月		2068年4月		2068年5月		2068年6月		2068年7月		2068年8月		2068年9月		2068年10月		2068年11月		2068年12月		2069年1月		2069年2月		2069年3月		2069年4月		2069年5月		2069年6月		2069年7月		2069年8月		2069年9月		2069年10月		2069年11月		2069年12月		2070年1月		2070年2月		2070年3月		2070年4月		2070年5月		2070年6月		2070年7月		2070	

ゆうゆう高円寺北館 令和8年2月 予定表

電話 03-3337-2266

他館の空き枠が使いやすくなります！

ポイント① 令和8年4月の使用分から空き枠の使用申請ができる期間が変わります。

ポイント② 登録をしているゆうゆう高円寺北館以外のゆうゆう館に加え、コミュニティふらっとでも空き枠使用ができるようになります！

※他館のゆうゆう館またはコミュニティふらっとを利用されたい方は事務室でご相談ください。

1日(日)				
洋室 1	洋室 2	洋室 3	茶室	講座 室
				写経

高円寺 白球会	みちく さの会			こもれ 陽
------------	------------	--	--	----------

	2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7日(土)					8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					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	ハンド メイド			ジョイ アロハ	たん ぽぼ	書取り						卓球	福寿会			写経
午後	てまり 会	レレハ ワイヤ ンズ			鶴の会	碁楽会	カラオ ケ友の 会	なで しこ		豆太郎 の会	脳トレ パズル			マカニ	ひばり 会					SSW		徳寿会	金曜会		公吟会	健康 ヨガ						歌の レッスン	みちく さの会					
夜間																																						
	9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14日(土)					15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	左手 サロン				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 誦の会	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 ぽぼ	書取り						せせら ぎ						
午後	庚申ク ラブ歌				プロと 歌おう	若葉会	カラオ ケ友の 会	なで しこ		SSW		脳トレ パズル			SSW	フラダ ンズ	三療 サービ ス		エリザ ベス会	金曜会	徳寿会						落語会					レレハ ワイヤ ンズ	全日休館					
夜間																																						
	16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21日(土)					22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			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			ジョイ アロハ	たん ぽぼ	書取り						卓球	福寿会			写経		
午後	てまり 会				SSW	若葉会	カラオ ケ友の 会	なで しこ		きずな サロン	豆太郎 の会	脳トレ パズル			マカニ	ひばり 会	手話				徳寿会	金曜会		公吟会	健康 ヨガ						高円寺 白球会	みちく さの会			日曜教 室			
夜間																																						
	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	体ほぐし体操	左手 サロン				リング リング				絵手紙	てんと うむし 会	脳トレ パズル			ひまわり の会	相続と 遺言	三療 サービ ス			高卓会	ハンド メイド				たん ぽぼ	書取り					せせら ぎ							
午後					庚申ク ラブ歌	碁楽会	カラオ ケ友の 会			プロと 歌おう	脳トレ パズル				マカニ	フラン ズ	三療 サービ ス			金曜会	のびの び体操			徳寿会	能トレ クラブ					レレハ ワイヤ ンズ								
夜間																																						



今月の休館日は15(日)です。19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。