ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03－3337－2266

令和8年2月　第198　　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。

2月も長寿ポイント付の事業が盛りだくさん♪

写 経

長寿ポイント付　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

左手サロン

長寿ポイント付

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

フラダンス教室

長寿ポイント付　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

落語会

長寿ポイント付　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：2月14日(土)　午後２時～3時30分
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。

脳トレパズル

長寿ポイント付　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

スマホ教室

長寿ポイント付　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。

体ほぐし体操

長寿ポイント付　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

歌のレッスン

長寿ポイント付　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
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。

書取りサロン

長寿ポイント付　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。

のびのび体操

長寿ポイント付　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
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)

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

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♪

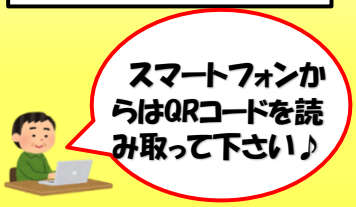
ゆったりとした動きで楽しく踊れます
初めての方、大歓迎！

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

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



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

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	たんぽぽ	書取り				卓球	福寿会			写経
午後	てまり会	レレハワイアンズ			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																										マロン									

	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	全日休館				
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					
夜間										マカニ																マロン									

	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	たんぽぽ	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
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				たんぽぽ	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				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				レレハワイアンズ
夜間										マカニ																				

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。