

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
03-3337-2266

令和8年4月 第200 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。

## 4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：4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

### 卓球

ラケット、球はこちらで貸し出ししています。  
2名以上でご参加ください。

日時：4月12日・26日(月)午前10時～12時

場所：洋室1

参加費：200円

持ち物：室内履き、飲み物

定員：6名

申込：窓口かお電話でお問い合わせください。



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：4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：4月11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。



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：4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：4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：4月13日・27日(月)  
午前10時～11時

場所：洋室1・2

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：4月5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：4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：4月10日(金) 午前10時～11時  
4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。スク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てください。
- ◆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♪



スクイウェル



マッサージチェア

## 卓球しませんか？

第2・4の日曜日の10:00～12:00まで、卓球が出来るようにお部屋を開放しています。どなたでもご参加いただけますが、2名以上でご参加をお願いします。

日時：毎月第2・4日曜日  
午前10時～12時

場所：洋室1  
料金：200円

定員：6名

持ち物：室内履き、飲み物

申込：窓口かお電話でお問合せください。



## 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：4月30日木曜日  
午後2時～3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。



前回ご参加いただけなかった皆さまからのリクエストでの再開催です！

## 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♪



TOPページ



ご利用の案内など



活動報告



さまざまな事業の紹介

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

※協働事業は60歳未満の方も参加可能(一部制限あり)



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4月 予定表

電話 03-3337-2266

						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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	講座室																				
						すまいるヨガ	脳トレバスル	スマホ教室								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	脳トレバスル			マカニ	ひばり会										徳寿会	金曜会			公吟会						歌のレッスン	みちくさの会			こもれ陽																				
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	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	脳トレバスル				会長会	対面朗読の会	三療サービス	スマホ教室		楽友会役員会	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					鶴の会	高円寺会	カラオケ友の会	なでしこ			脳トレバスル				SSW	フラダンス	三療サービス			エリザベス会	金曜会	徳寿会			公吟会	落語会									みちくさの会																			
夜間										マカニ																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	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	体ほくし体操					リングリング					すまいるヨガ	脳トレバスル				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						若葉会	カラオケ友の会	なでしこ	高円寺会	SSW	豆太郎の会	脳トレバスル				マカニ	ひばり会					徳寿会	金曜会			健康ヨガ																												
夜間										マカニ																マロン																													
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	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			てんとうむし会	脳トレバスル				ひまわりの会		三療サービス			高卓会	ハンドメイド				たんぽぽ	書取り				せせらぎ	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	高円寺会	きずなサロン		脳トレバスル			SSW	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						みちくさの会			日曜教室																				
夜間										マカニ																マロン																													
27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					<p>★図書貸し出しについて★</p> <p>当館では、【利用証】をお持ちの60歳以上の方に図書の貸し出しを行っています。借りたい本がありましたら、必ず窓口で貸し出しの手続きを行ってからお持ち帰りください。貸出し期間は2週間となっておりますので期間内にご返却お願いします。</p> 																																			
	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	体ほくし体操					リングリング					絵手紙																																												
午後						庚申クラブ歌	高円寺会	カラオケ友の会																																										相続と遺言					
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。