

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和8年7月 第203

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。

7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：7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

先着順

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：7月12日・26日(日) 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合せください。



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：7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

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：7月11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：7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：7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：7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：7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：7月4日・11日・18日・25日(土)
午前9時～11時30分

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を観ながら一緒に行います。

日時：7月10日(金) 午前10時～11時
7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くください。
- ◆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。(さざんかねっとから予約/有料)

一般和室内でご利用いただけます♪



極上！おにぎりランチ&トーク会

高級ブランド米「つや姫」の産地、山形県飯豊町の農協青年部の方から、米づくりや飯豊町の魅力を学ぶ、ランチ企画です。ふっくらおいしい「つや姫」の特製おにぎりを味わいながら、楽しく歓談しませんか？

日時：7月18日(土)
午後12時～13時
場所：講座室
料金：500円
定員：8名
申込：お電話か窓口まで



特製おにぎり2種
お味噌汁、お茶付き

ten roses

協働事業のボランティア団体として楽しく活動していただいています。折り紙で作った素敵な作品をイベントなどで地域の皆さまにプレゼントしています。材料はこちらで準備しています。折り紙経験のある方は是非一緒に活動してみませんか？

日時：毎月第1・第3火曜日
時間：9時45分～11時15分
料金：無料
※詳細は窓口までお問い合わせください。



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♪



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

JR高円寺駅
(北口) 徒歩4分



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7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						
							すまいるヨガ	脳トレバスル	スマホ教室							臨床美術	高卓会	あじさいの会					たんぽぽ	書取り												
								脳トレバスル		マカニ	ひばり会							徳寿会	金曜会	公吟会											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						
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		スマホ教室			高卓会	あじさいの会			あじさいの会	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				エリザベス会	金曜会	徳寿会			公吟会		歌声交流			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	体ほくし体操					リングリング				絵手紙	すまいるヨガ	脳トレバスル				午前休館					高卓会	あじさいの会				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				おにぎり会						
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	
午前					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	あじさいの会				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			ひばり会	フラダンス			三療サービス			金曜会	あじさいの会		徳寿会		能トレクラブ					みちくさの会				日曜教室
夜間	全日休館																									マロン										
27日(月)						28日(火)				29日(水)				30日(木)				31日(金)																		
						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
午前	体ほくし体操					リングリング				絵手紙											高卓会															
午後					庚申クラブ歌	高円寺会	カラオケ友の会								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。