

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和6年12月 第184 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。

12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：12月1日・8日・22日(日)午前9時～11時

場所：講座室

参加費：100円

持ち物：筆ペン、または書道用筆・硯など



長寿ポイント付

筋力アップ体操

要申込

ストレッチに加えて、少し負荷を加えることで筋力アップを目指します。

日時：12月6日・20日(金)

午後2時～2時45分 午後3時～3時45分

場所：洋室1

参加費：300円/回

持ち物：室内ストレッチ用運動靴、飲み物

申込：窓口かお電話でお問合せください。

足腰を鍛えて、筋力アップしましょう。



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：12月12日・26日(木)

午後2時～3時30分

場所：洋室1

参加費：200円 定員：10名



長寿ポイント

左手習字教室

申込不要

利き手と逆の手で筆を持つことで、脳の活性化を図ります。

日時：12月9日・23日(月) 午前9時30分～11時

場所：講座室

参加費：100円 定員：10名

持ち物：筆ペン、または書道用筆・硯

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：12月5日・12日・26日(木)

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

場所：洋室1～3、講座室のいずれかのお部屋

参加費：100円

定員：当日先着8名

長寿ポイント付

絵手紙教室

申込不要

絵の具など身近な画材を使って絵手紙を楽しみます。

日時：12月10日・24日(火)

午前9時30分～11時

場所：講座室 参加費：100円

定員：10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：12月9日・23日(月)午前10時～11時

場所：洋室1・2 一体利用

料金：100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：12月1日(日)

午後2時～3時

場所：洋室1

料金：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

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：12月7日・14日・21日(土)

午前9時～11時半

場所：洋室2

参加費：100円

申込：なし。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：12月13日(金)午前10時～11時

場所：洋室2

料金：100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。

12月27日(金)はお休みです！



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・下半期に分かれ、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。
- ◆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

休館のお知らせ

ご利用者の皆さまにはご迷惑ご不便をお掛け致しますが、LED工事のため2025年2月10日頃から19日頃まで休館となります。工事期間が変更になる可能性がありますので確定しましたら再度お知らせいたします。何卒ご了承いただき度よろしくお願ひ申し上げます。

体操系の協働事業

当館には「筋力アップ体操」「のびのび体操」「からだほぐし体操」の3つの体操系の協働事業があります。どの事業も見学可能です。「筋力アップ体操」は男性講師、「からだほぐし体操」は女性講師がいます。「のびのび体操」はDVDを観ながら体操を行います。詳しくは電話か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いただけます。

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。



ゆうゆう高円寺北館 令和6年12月 予定表

電話 03-3337-2266

	1日(日)					2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7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					写経	いちばん体操					ムーサ基礎研	リングリング	ten roses			ひまわり	ヨガ	スマホ教室		エンジーズ	手話	脳トレパスル			臨床美術	高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り														
午後	歌のレッスン	みちくさの会			こもれび	てまり会	ししハワイアンズ				鶴の会	友の会	なでしこ			豆太郎の会	SSW			マカニ	ひばり会	脳トレパスル			SSW	筋力アップ体操	徳寿会	金曜会			健康ヨガ	庚申会			カトリア											
夜間	全日休館																																			マロン										
	8日(日)					9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14日(土)															
午前	卓球	福寿会			写経	体ほぐし体操					左手習字	リングリング	楽友会役員会			てんとうむし会	スマホ教室			会長会	対面朗読の会	三療サービス			脳トレパスル	高卓会	のびのび体操			ハンドメイド	たんぼほ	書取り			せせらぎ											
午後		みちくさの会				庚申クラブ歌	カロケ	ムーサ基礎研			プロと歌おう	若葉会	なでしこ	友の会		SSW	スマイル	水無月会	杉並03		SSW	フラダンス	三療サービス	脳トレパスル		エリサベス会	金曜会	徳寿会			公吟会	落語会	庚申会			ししハワイアンズ										
夜間	全日休館																									朗読					マロン															
	15日(日)					16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21日(土)															
午前	全日休館					いちばん体操					鶴の会	リングリング	ten roses			ひまわり	ヨガ			エンジーズ					高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り															
午後										てまり会	カトリア			SSW	若葉会	なでしこ	友の会		きずなサロン	豆太郎の会	SSW			マカニ					筋力アップ体操	徳寿会	金曜会	公吟会	健康ヨガ	庚申会			カトリア									
夜間																																										公吟会				
	22日(日)					23日(月)					24日(火)					25日(水)					26日(木)					27日(金)					28日(土)															
午前	卓球	福寿会			写経	体ほぐし体操					左手習字	リングリング			てんとうむし会					ひまわりの会	脳トレパスル	三療サービス			高卓会	ハンドメイド			つぼみの会	たんぼほ	書取り															
午後		みちくさの会			日曜美術		カロケ			庚申クラブ歌	SSW	友の会			スマイル	水無月会	杉並03			句遊会	フラダンス	三療サービス	ことばの会	脳トレパスル	金曜会			徳寿会																		
夜間	全日休館																								朗読																					
	29日(日)					30日(月)					31日(火)					<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <h2>年末年始休館のお知らせ</h2> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> <p>12月28日(土)から1月4日(土)までは年末年始休館となります。 2025年1月5日(日)午前9時に開館いたします。 今年もありがとうございました。良いお年をお迎えください。</p>																														
午前	全日休館																																													
午後																																														
夜間																																														

今月の休館日は15日(日)、19日(木)、28日(土)~1月4日(土)です。赤色は協働事業、青色は行政使用です。