

# 高齢者以外の方も使用できます



高齢者が活動をしていない時や事業を行っていない時、空いている部屋を「目的外使用」としてご使用になれます。

## ●使用できる部屋

各ゆうゆう館の洋室等  
※使用料金が設定されている部屋に限ります。また、空き枠がある部屋のみとなります。

## ●使用できる時間

午前 午前9時～正午  
午後1 午後1時～3時  
午後2 午後4時～6時  
夜間 午後7時～9時

※各時間区分の前後に45分間延長することもできます。ただし、午前の前延長及び夜間の後延長はできません。また、日曜・祝日は開館時間が午後5時までのため、午後1の時間帯までの利用となります。

## ●使用料金

各ゆうゆう館の部屋で異なります。施設の使用料については、各ゆうゆう館にお問い合わせください。また、区公式ホームページでも確認できます。

## ●空き枠案内

杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」でご覧になれます。

## ●申込み及び利用料支払方法

「さざんかねっと(杉並区公共施設予約システム)」で予約申込。(令和6年7月使用分から全ての時間帯が対象となります。)

使用日当日にゆうゆう館窓口で支払い

## ●予約申込期間

使用日の2か月前の27日から前日まで。  
(使用当日の申込みは、直接ゆうゆう館にお申込みください)

## ●利用者登録

\*「さざんかねっと」の利用には、事前に利用者登録が必要です。登録窓口は、地域区民センター、区民集会所、コミュニティふらっと、区役所地域課、各地域活動係等の窓口です。

\*ゆうゆう館では、利用者登録はできません。

## ●使用制限

政治活動・宗教活動・営利活動を目的とした使用はできません。  
音を出す活動の場合、状況に応じて活動内容を制限させていただく場合があります。

## 利用対象

杉並区にお住まいの60歳以上の方々

## 利用手続き

利用証が必要になります。初めてご利用になる方は、氏名・住所・年齢が確認できる健康保険証等をお持ちください。即日発行します。この利用証は区内27か所の「ゆうゆう館」で共通に使えます。

## 利用方法

◆**個人利用**(ゆうゆう西田館とゆうゆう上荻窪館は個人利用はできません。)  
一般和室または談話室・談話コーナーで、テレビ、囲碁・将棋などを自由に利用できます。お一人でもご利用になれます。

◆**団体利用**  
趣味やいきがいづくりなどの活動に、洋室、和室、茶室、講座室、多目的室、ホールなどを利用できます。洋室は全館にあります。その他の部屋については、館ごとに異なります。

—**団体登録要件等**—  
★60歳以上の区民5人以上で構成された団体が登録できます。登録の仕方や利用方法などについては、利用を希望する館にお問い合わせください。  
★毎年、上半期・下半期に分け、それぞれ2月と8月に抽選会を行い、半年分の予約ができます。

◆**目的外使用**  
空いている部屋がある場合は、一般の方も使用できます。(要事前予約/有料)

## 利用料金

◆**個人利用及び団体利用** 無料

## ゆうゆう館で行っている主な事業

◆**協働事業**  
詳しくは、中面をご覧ください。

◆**三療サービス**  
マッサージを、有料で利用できます。実施日、予約方法及び施術料については、各ゆうゆう館にお問い合わせください。

## 自主グループによる団体活動

コーラス・カラオケ・民謡・大正琴・踊り・フラダンス・体操・気功・手芸・書道・囲碁・輪投げなど、様々な内容で自主グループによる団体活動が行われています。詳細は、各ゆうゆう館にお問い合わせください。

# 高齢者の「生涯現役」を応援します!

# ゆうゆう館 ご案内

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。



お近くのゆうゆう館(27カ所)をご利用ください。





# ゆうゆう館一覧

令和6年4月1日現在

ゆうゆう館名	所在地	電話番号	併設施設名	アクセス	運営団体	運営団体が主催する主な協働事業						
						音楽	健康	「作る」講座	「学ぶ」講座	ゲーム	イベント・交流会	その他
①天沼 <small>(令和6年9月末開館予定)</small>	天沼2-42-9	3391-8540		JR中央線荻窪駅北口(関東バス3番)中村橋駅・練馬駅行き「日大二高前」下車 徒歩7分	NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房	ピアノにあわせて歌おう	ヨガ、卓球	絵画教室、フラワーアレンジメント、バードカービング	書道、初級パソコン		春まつり、秋まつり	
②井草	井草2-15-15	3390-9672	井草児童館・井草保育園	西武新宿線「下井草」駅下車 徒歩7分	NPO法人ウイッシュ・プロジェクト	カラオケサロン、音楽教室	社交ダンス、卓球、体操、太極拳	リース、デコパージュ、ぬり絵	パソコン、スマホサロン、心理学、傾聴	囲碁、将棋、ダーツ	食堂	
③和泉	和泉4-16-22	3323-5663	和泉保育園	京王井の頭線「永福町」駅下車 徒歩15分 東京メトロ丸の内線「方南町」駅下車 徒歩15分	公益社団法人杉並区シルバー人材センター	ピアノ	太極拳、エアロビ、ヨガ、イス体操	えんぴつ画、消しゴムはんこ、水墨画、折り紙	英会話	マジック		
④今川	今川4-12-10	5303-1501	今川図書館	JR中央線荻窪駅北口(関東バス0番)武蔵関駅行き「井草八幡宮」下車 徒歩5分 JR中央線西荻窪駅北口(関東バス4番)井荻駅行き「今川4丁目」下車 徒歩7分	NPO法人竹箒の会		健康体操、太極拳、フラダンス、ヨガ、気功ストレッチ	水彩画(抽象画)	パソコン、スマホ	卓上カーリング		ケア24出張相談会、介護お話し会
⑤梅里堀ノ内	堀ノ内3-37-4	3313-4319		東京メトロ丸の内線「新高円寺」駅下車 徒歩10分	NPO法人すぎなみ学びの楽園	日本の歌を唄う、トーンチャイム	3B体操、ヨガ、太極拳	布ぞうり、和工芸	水彩画、文学講座、ぬり絵	コンサート		健康講座、花と緑のボランティア
⑥永福	永福2-4-9	3321-6632		京王井の頭線「永福町」駅下車 徒歩10分	NPO法人新しいホームをつくる会	コーラス、ウクレレ	健康体操、リズム体操、ヨガ	ぬり絵	英会話入門	麻雀	アルバムコンサート、子どもと高齢者の食作りと食事	茶道、地域の中学生の学習支援
⑦大宮堀ノ内	堀ノ内1-27-9	3317-9156	こすもす生活園	京王井の頭線永福町駅から(京王バス)中野駅南口・新宿駅西口行き「大宮八幡入口」下車 徒歩12分	NPO法人ゆるゆるマーマ	コーラス、ウクレレ、ピアノ	健康体操、ヨガ、ハイキング	ちぎり絵、絵手紙、アロマテラピー	書道、英語		ゆうゆう大堀まつり(年1回)、敬老の集い(年1回)	
⑧大宮前	宮前5-19-8	3334-9640	大宮前保育園	JR中央線西荻窪(南北バスすぎ丸かえで路線6番)久我山駅行き「宮前ふれあいの家北」下車 徒歩5分 京王井の頭線「久我山」駅下車 徒歩12分	NPO法人CBすぎなみプラス	歌、ボイトレ	リラクソヨガ、ストレッチ	書道、ぬり絵、折り紙	英会話、中国語、煎茶道	囲碁、将棋		落語会
⑨荻窪	南荻窪2-25-17	3335-1716	荻窪保育園	JR中央線「荻窪」駅下車 徒歩10分 JR中央線荻窪駅南口(関東バス2番)宮前三丁目「南荻窪1丁目」下車 徒歩5分	NPO法人生きがいの会	三味線、シャンソン、歌って元気	ストレッチ、太極拳、健康エアロビクス	陶芸	ペン習字、パソコン、スマホ教室	麻雀		介護者の会
⑩荻窪東	荻窪4-23-12	3398-8738	荻窪東保育園	JR中央線「荻窪」駅南口から徒歩8分	NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房	ボイストレーニング、ウクレレ	リラクソヨガ	こけ玉教室	韓国語教室、世界史、杉並ゆかりの作家、IT		ほっとサロン、春まつり、秋まつり、国際交流	
⑪上荻窪	上荻3-29-5	3395-1667	杉並会館・ケア24上荻	JR中央線荻窪駅北口(関東バス0・1番)「荻窪警察署前」下車 徒歩3分	NPO法人たすけあいワーカーズさざんか	コーラス、シャンソン	健康体操、ヨガ、卓球	スケッチ、ぬり絵	文学講座、パソコン相談		ランチ会、オンライン朗読会	タオル帽子作り
⑫上高井戸	高井戸東2-6-17	3306-0441		京王井の頭線「高井戸」駅下車 徒歩10分 JR中央線荻窪駅南口(関東バス4番)芦花公園駅行き「高井戸東2丁目」下車 徒歩3分	NPO法人プロップK	コーラス、謡	美姿勢体操、ダーツ、フラダンス		ケア24連携講座	初心者囲碁、囲碁	書初め展、茶会、ゲーム交流会	キッズダンス
⑬久我山	久我山5-8-8	3332-2011	久我山保育園	京王井の頭線「久我山」駅北口から徒歩2分	NPO法人プロップK	みんなで歌おう60,70年ロックを聴く会	美姿勢体操、ダーツ		スマホ、生活講座	初心者将棋	ダーツ大会、バザー	子どもの居場所
⑭高円寺北	高円寺北3-20-8	3337-2266	高円寺北ふれあいの家	JR中央線「高円寺」駅北口から徒歩8分	社会福祉法人奉優会	歌声交流サロン	筋力アップ体操、体ほぐし体操、フラダンス	臨床美術、左手習字	歌のレッスン	脳トレパズル	交流お茶会、落語会	
⑮高円寺東	高円寺南1-7-22	3315-1816	高円寺東児童館	東京メトロ丸の内線「東高円寺」駅下車 徒歩2分	NPO法人杉並介護者応援団	音楽探訪、ギター&歌	空手、ヨーガ、バランスボール	編み物、親子アート	茶道、華道、絵画、パソコン、紅茶		茶話会	グリーンケア、若年性認知症サポート
⑯高円寺南	高円寺南4-44-11	5378-8179	高円寺南保育園	JR中央線「高円寺」駅南口から徒歩2分	NPO法人竹箒の会	シャンソン、唱歌	ヨガ、フラダンス、健康体操、卓球		PC、スマートホン	カーレット、アートカード		ケア24共催の地域交流会(歌体操勉強会等)
⑰四宮	上井草2-28-3	3396-7692	四宮保育園	JR中央線荻窪駅北口(西武バス6番)石神井公園駅南口行き「井草中学校」下車 徒歩7分 西武新宿線「上井草」駅南口から 徒歩10分	NPO法人たすけあいワーカーズさざんか	合唱、シャンソン、よし笛	ヨガ、ストレッチ、ダンス、卓球、ボイトレ	絵手紙、塗り絵、葉膳	英会話、パソコン、書道	囲碁		てらこや
⑱下井草	下井草3-13-9	3396-8882	下井草保育園・子ども子育てプラザ下井草	西武新宿線「下井草駅」南口から徒歩10分 JR中央線荻窪駅北口から(関東バス2番)下井草駅行き「永久橋」下車 徒歩5分	NPO法人ウイッシュ・プロジェクト		フレイル予防、健康ダンス、リトミック	書道、デッサン、水彩画、折り紙	英会話、スマホ、PC操作	囲碁、ダーツ	作品展	介護
⑲下高井戸	下高井戸4-19-6	3302-2161	子ども子育てプラザ下高井戸	京王井の頭線「西永福」駅下車 徒歩15分 京王線「桜上水」駅下車 徒歩12分	NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン	歌活	健康エアロビクス、ヨガ、手話ダンス、健康舞踊	絵手紙、手芸	英会話、スマホ、パソコン	カーレット		
⑳善福寺	善福寺2-26-18	3394-8963	善福寺保育園	JR中央線荻窪駅北口(関東バス0番)南善福寺行き「東京女子大北」下車 徒歩0分	NPO法人おでかけサービス杉並	歌	ストレッチ、バレエ、太極拳、気功	書道、花アレンジ	英会話、国際交流、能、スマホ	囲碁	安心サロン、講演、演奏(国会、リモート、発表会)	援農、自習室
㉑高井戸西	高井戸西1-17-5	3332-1076	高井戸西児童館	京王井の頭線「富士見ヶ丘」駅南口から徒歩7分	NPO法人竹箒の会	歌おう会、シャンソン、名曲サロン	体操、卓球	ハワイアンキルト	PC・スマホ、ペン習字		夕焼けサロン	ポートレート撮影会
㉒高井戸東	高井戸東3-14-9	3304-9573	高井戸東保育園	京王井の頭線「浜田山」駅下車 徒歩5分	NPO法人さらプロジェクト	歌声さろん、遊ピアノ	筋力&ストレッチ、ゆる体操、ゆるヨーガ	ぬり絵、パステルアート	パソコン教室	麻雀サロン、囲碁サロン	食事会・作品展示会	
㉓西荻北	西荻北2-27-18	3396-8871	西荻北保育園	JR中央線「西荻窪」駅北口から徒歩8分	NPO法人さらプロジェクト	歌声さろん、歌って元気、ピアノ	エアロビ	ぬり絵、パステルアート	フランス語、英会話、ハウスメンテ		食事会	
㉔西田	荻窪1-56-3	3391-8747	児童青少年センター・男女平等推進センター	JR中央線荻窪駅南口(関東バス51番)「シャレール荻窪」下車 徒歩5分	NPO法人生きがいの会	三味線、民謡、シャンソン合唱、ウクレレ	卓球、ヨガ、太極拳、ストレッチ、エアロビクス	草木染、絵手紙、紙細工	パソコン、書道、川柳	麻雀、初心者麻雀	春祭り、不用品交換会	
㉕堀ノ内松ノ木	松ノ木2-38-6	3315-7760		東京メトロ丸の内線新高円寺駅から(京王・関東バス)永福町行き「松ノ木公園」下車 徒歩3分 京王井の頭線永福町から(京王・関東バス)高円寺駅行き「松ノ木公園」下車 徒歩3分	NPO法人新しいホームをつくる会	ハーモニカ、バイオリン	ヨガ、ピラティス、太極拳	塗絵、フラワーアレンジ	書道、墨画		食事会、喫茶	切手整理
㉖桃井	桃井1-35-2	3399-5025	桃井グループ保育室	JR中央線荻窪駅北口(関東バス2番)下井草駅行き「清水1丁目」下車 徒歩7分	NPO法人おでかけサービス杉並	音楽サロン	体操、卓球	料理、手芸、絵手紙、書道	パソコン、スマホ、英会話	マーじゃん、囲碁、ダーツ	食事会、男のおしゃべり会	自習室
㉗和田	和田1-41-10	3384-3751	さざんかステップアップ和田教室	JR中央線阿佐ヶ谷駅南口から渋谷駅行き(都営・京王バス)「堀ノ内」下車 徒歩7分 東京メトロ丸の内線「東高円寺」駅下車 徒歩13分	NPO法人ゆるゆるマーマ	歌のサロン	ヨガ・ピラティス、ストレッチ体操、フレイル、ハイキング	フェイクフラワーアレンジメント	葉膳料理、脳トレ		チャリティバザー、子ども食堂、はっぴーランチ	

※ゆうゆう館名は五十音順です

## 施設案内

### 【開館時間】

午前9時から午後9時まで  
日曜・祝日は午前9時から午後5時まで  
第3木曜日は午後1時から午後9時まで

### 【休館日】

毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜日、年末年始(12月28日～1月4日)  
※今川館は、毎月第1日曜日、第3木曜日、年末年始(12月31日～1月4日)と今川図書館特別整理期間

## ゆうゆう館

## 協働事業ご案内

ゆうゆう館では、「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」などに関する講座・催し(左表「運営団体が主催する主な協働事業」参照)を実施しています。

各ゆうゆう館の施設運営業務を担う、NPO法人などの公益団体が運営する事業です。事業により、参加費がかかります。

また、一部を除き、高齢者に限らず参加できるので、多世代で楽しむことができます。

「何かはじめてみたいけれど、どうすれば…」などとお考えの方は、どうぞ、ゆうゆう館へ!

## 問い合わせ・申込み

直接各ゆうゆう館へお問い合わせください。