

# ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ  
03-3337-2266

令和7年1月 第185

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。

## 1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：1月5日・12日・26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 1月17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：1月9日・23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：1月13日・27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：1月9日・23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 1月14日・28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：1月27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

1月13日(月)  
はお休みです！



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：1月12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：1月11日・18日・25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：1月10日(金)午前10時～11時

1月24日(金)午後2時～3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



# 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。何卒ご了承いただき度よろしくお願ひ申し上げます。

よろしくお願ひします



## 筋力アップ体操参加者募集中!

講師の先生とソフトな体操からハードな体操まで様々な種類の体操をして筋力アップを目指します!

毎月第1・第3金曜日①14:00~14:45  
②15:00~15:45

参加費用: 300円/円

持ち物/室内用運動靴・飲物

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

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。



 明けまして おめでとう ございます						1日(水)					2日(木)					3日(金)					4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									
午前	「1月は利用証提示強化月間です」 利用証は来館時、受付にてご提示 願います。1月は強化月間とします ので、必ずご提示の程宜しくお願 い致します。																																						
午後																																							
夜間																																							
年始休館																																							
5日(日)					6日(月)					7日(火)					8日(水)					9日(木)					10日(金)					11日(土)									
午前	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				
午後					写経					ムーサ 基礎研	リング リング	ten roses				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	朗読		脳トレ パスル	高卓会	のびの び体操			ハンド メイド	たんぼ ぼ	書取り		せせら ぎ					
夜間										鶴の会	友の会	なで しこ			イリ アヒ	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	歌 声 交 流	庚申会		レシ ハ ワ イ ア ン ズ					
12日(日)					13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)					17日(金)					18日(土)									
午前	卓球	福寿会			写経					左手 習字	リング リング	楽友会 役員会			絵手紙	ひま わり	ヨガ			エン ジーズ	午前休館					高卓会	ハンド メイド			つぼみ の会	たんぼ ぼ	書取り							
午後	歌の レッスン	みちく さの会				庚申ク ラブ 歌	カラ ケ	ムーサ 基礎研		フロと 歌おう	若葉会	なで しこ	友の会		SSW	豆太郎 の会	SSW			マカニ	ひばり 会	手話				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 レ ア					
夜間														イリ アヒ																				公吟会					
19日(日)					20日(月)					21日(火)					22日(水)					23日(木)					24日(金)					25日(土)									
午前	全日休館									鶴の会	リング リング	ten roses				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	朗読			高卓会	ハンド メイド			たんぼ ぼ	書取り								
午後										てまり 会	カト レア			SSW	若葉会	なで しこ	友の会		きずな サロン	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	のびの び体操			徳寿会	庚申会			カ ト レ ア	
夜間																			イリ アヒ																				公吟会
26日(日)					27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)														
午前	卓球	福寿会			写経					左手 習字	リング リング				絵手紙	楽友会										高卓会													
午後																																							
夜間														イリ アヒ																									



今月の休館日は1月1日(水)～4日(土)・19日(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。