

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和7年3月 第187

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。

3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：3月2日・9日・23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 3月7日・21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：3月13日・27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：3月10日・24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：3月6日・13日・27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 3月11日・25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：3月10日・24日(月)

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

日常生活と異なった発声法(呼吸法)を練習して肺機能を高めましょう

日時：3月9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：3月1日・8日・15日・22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：3月14日・28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

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。スカ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♪



スカイウェル



マッサージチェア

スプリングコンサート

フルート・バイオリン・トランペットの演奏と、懐かしい歌を一緒に歌う会です♪

日時：3月30日(日)
午後2時～3時
場所：洋室1・2
料金：300円
申込：お電話か窓口まで



ゆうゆう館の利用証に有効期限が付きます

更新期間：令和7年2月1日(土)～3月31日(月)

更新方法：ゆうゆう館の窓口に、現在お使いの個人利用証をお待ちください。窓口で新しい個人利用証を発行します。

※マイナンバーカード、運転免許証など住所、氏名が確認できる身分証をご持参ください。

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♪



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。



		30日(日)					31日(月)					<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>【3月午前休館変更のお知らせ】</p> <p>毎月第3木曜日午前は事務連絡会の為、休館となっています。 3月の第3木曜日は祝日にあたり、事務連絡会が開催できません。 3月のみ第3水曜日19日午前を休館とし、第3木曜日は午前も開館致します。</p> </div>															1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																																					たんぼほ	書取り			
午後		スプリングコンサート					徳寿会																														健康ヨガ	庚申会			カトリア
夜間																						マロン																			
		2日(日)					3日(月)					4日(火)					5日(水)					6日(木)					7日(金)					8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	ほくしヨガ	スマホ教室			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			せせらぎ					
午後			みちくさの会			こもれば	てまり会	レレハワイアンズ				鶴の会	カトリア	なでしこ			カラオケ	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	徳寿会	金曜会		庚申会	歌声交流			レレハワイアンズ					
夜間																											マロン														
		9日(日)					10日(月)					11日(火)					12日(水)					13日(木)					14日(金)					15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		卓球	福寿会			写経	体ほくし体操					左手習字	リングリング	楽友会役員会			絵手紙	てんとうむし会	スマホ教室			会長会	手話	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	たんぼほ	書取り			せせらぎ					
午後		歌のレッスン	みちくさの会				更新クラブ歌	カラオケ				フロと歌おう	若葉会	なでしこ	友の会		SSW	スマイル	水無月会			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	健康ヨガ	庚申会	庚申会		カトリア					
夜間																											マロン														
		16日(日)					17日(月)					18日(火)					19日(水)					20日(木)					21日(金)					22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		全日休館					いちばん体操					鶴の会	リングリング	ten roses			午前休館										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		ぎずなサロン	豆太郎の会				マカニ	ひばり会	手話		脳トレパスル	筋力アップ	徳寿会	金曜会		公吟会		庚申会			レレハワイ
夜間																																					マロン				
		23日(日)					24日(月)					25日(火)					26日(水)					27日(木)					28日(金)					29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		卓球	福寿会			写経	体ほくし体操					左手習字	リングリング				絵手紙	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				つぼみの会										
午後			みちくさの会			日曜美術		カラオケ				庚申クラブ歌	SSW	友の会			フロと歌おう	スマイル				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								
夜間																																マロン									

今月の休館日は16日(日)です。19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。