

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和8年6月 第202

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。

6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：6月7日・14日・28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：6月14日・28日(月) 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い合わせください。



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：6月11日・25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

落語会

要申込

落語に馴染みのない方でも楽しめる内容です♪

日時：6月13日(土) 午後2時～3時30分

場所：洋室1・2

参加費：300円

定員：20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：6月3日・10日・17日・24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

24日は午前のみです

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：6月3日(水)・11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：6月8日・22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：6月14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：6月6日・13日・20日・27日(土)

午前9時～11時半

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：6月12日(金) 午前10時～11時

6月26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。スクイウェア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下さい。
- ◆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♪



脳トレパズル

『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。自分のペースで進めましょう♪

日 時 : 毎週水曜日
午前10時~11時30分、午後1時30分~3時
場 所 : 洋室2
料 金 : 200円
定 員 : 当日先着8名

6/24(水)は
午前のみ

「高齢者漫談」開催しました♪

4/29(水)に吉本興業所属の高齢者漫談家、中村ひでゆきさんが来ていただきました。中村さんは、高齢者の方へのお弁当配達のアルバイトもしているそうで、その時のエピソードで皆さん、大爆笑! 18名の参加者さんと楽しい時間を過ごしていただきました。



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!



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



運営 : 社会福祉法人 奉優会

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。

ゆうゆう高円寺北館 令和8年6月 予定表

電話 03-3337-2266

	1日(月)					2日(火)					3日(水)					4日(木)					5日(金)					6日(土)					7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	いちばん体操					リング リング	ten roses				すまい るヨガ	脳トレ パスル	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							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			豆太郎 の会	脳トレ パスル				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													
夜間																															マロン																		
	8日(月)					9日(火)					10日(水)					11日(木)					12日(金)					13日(土)					14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					てんと うむし 会	脳トレ パスル				会長会	対面朗 読の会	三療 サービ ス	スマホ 教室			楽友会 役員会	高卓会	のびの び体操				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	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		脳トレ パスル				SSW	フラダ ンス	三療 サービ ス			エリザ ベス会	金曜会	徳寿会				公吟会	落語会						歌の レッス ン	みちく さの会														
夜間										マカニ																					マロン																		
	15日(月)					16日(火)					17日(水)					18日(木)					19日(金)					20日(土)					21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	いちばん体操					鶴の会	リング リング	ten roses				すまい るヨガ	脳トレ パスル				全日休館										高卓会	あじさ いの会				たん ぽぽ	書取り				全日休館												
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	豆太郎 の会	脳トレ パスル				マカニ																	徳寿会	金曜会									健康 ヨガ						
夜間																																														マロン			
	22日(月)					23日(火)					24日(水)					25日(木)					26日(金)					27日(土)					28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					鶴の会	リング リング				てんと うむし 会	脳トレ パスル				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					庚申ク ラブ歌	高円寺 会	カラオ ケ友の 会				確認会						フラダ ンス	三療 サービ ス			ひばり 会	金曜会	のびの び体操		徳寿会	能トレ クラブ							みちく さの会			日曜教 室													
夜間										マカニ																					マロン																		
	29日(月)					30日(火)					<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; text-align: center;"> 令和8年度下半期団体登録確認会と避難訓練のお知らせ </div> <p>申請期間：5月24日(日)～6月7日(日) 提出は必ず期限内にお願いします。</p> <p>確認会の日時：6月24日(水)午後2時～ 確認会終了後、引き続き避難訓練を行います。</p> <p>※当日は、空き枠利用としてお部屋を使用する事はできませんが、和室は通常通りご利用いただけます。</p>																																						
	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																																																	
午後					映画	高円寺 会																																											
夜間																																																	

今月の休館日は18日(木)・21日(日)です。赤色は協働事業、青色は行政使用です。