

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和8年9月 第205

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。

9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：9月6日・13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。

9/27(日)はお休みです



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：9月13日(日) 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。

9/27(日)はお休みです



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：9月10日・24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

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：9月2日・9日・16日・23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



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：9月2日(水)・10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：9月14日・28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：9月13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：9月5日・12日・19日・26日(土)

午前9時～11時30分

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：9月11日(金) 午前10時～11時

9月25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♪



～敬老祭開催のお知らせ～

日時：9月27日(日) 午後13:00～16:00

団体の皆様による日頃の成果の発表、恒例のジャンケン大会も開催されます♪ 当館をご利用いただいた事がない初めての方でも大歓迎ですので、是非お越しください。



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♪



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9月 予定表

電話 03-3337-2266

						1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)					5日(土)					6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				
						リング リング	ten roses				すまい るヨガ	脳トレ パズル	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				
						高円寺 会	カラオ ケ友の 会	なで しこ			豆太郎 の会	脳トレ パズル			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			
																					マロン																		
7日(月)						8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)					12日(土)					13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				絵手紙	てんと うむし 会	脳トレ パズル			会長会	対面朗 読の会		スマホ 教室			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	てまり 会				鶴の会	若葉会	カラオ ケ友の 会	なで しこ	高円寺 会	SSW		脳トレ パズル			SSW	フラダ ンス				エリザ ベス会	金曜会	徳寿会			公吟会		歌声 交流			歌の レッス ン	みちく さの会								
夜間										マカニ															マロン														
14日(月)						15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19日(土)					20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	体ほぐし体操					リング リング	ten roses				すまい るヨガ	脳トレ パズル				午前休館					高卓会	あじさ いの会				たん ぽぽ	書取り				全日休館								
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	きすな サロン	豆太郎 の会	脳トレ パズル			マカニ	ひばり 会						徳寿会	金曜会			健康 ヨガ													
夜間																									マロン														
21日(月)						22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)					26日(土)					27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					鶴の会	リング リング				絵手紙	てんと うむし 会	脳トレ パズル			ひまわ りの会		三療 サービ ス				高卓会	あじさ いの会			徳寿会	たん ぽぽ	書取り			せせら ぎ	敬老祭準備								
午後	てまり 会				SSW	高円寺 会	カラオ ケ友の 会					脳トレ パズル				フラダ ンス	三療 サービ ス				金曜会	のびの び体操				能トレ クラブ					敬老祭								
夜間																											マロン												
28日(月)						29日(火)					30日(水)					予告  『おとなの塗り絵』が始まります！ お好きな色を選んで素敵な絵を完成してみませんか？塗り絵を 楽しみながら皆さんで楽しい時を過ごしましょう♪ 10月開始予定ですので、詳細は決まり次第ご案内いたします ので、楽しみにしてください																							
	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	体ほぐし体操																																						
午後					庚申ク ラブ歌	高円寺 会																																	
夜間																																							

今月の休館日は20(日)です。17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。