

ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和8年10月 第206 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。

10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：10月4日・11日・25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

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：10月8日・22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：10月7日・14日・21日・28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

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：10月12日・26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

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：10月3日・10日・17日・24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

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：10月11日・25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。



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：10月10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い合わせください。



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：10月7日(水) 午前10時～11時30分

10月8日(木) 午後2時～3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い合わせください。



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：10月4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い合わせください。



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
職員と一緒にいきます。

日 時：10月 9日(金) 午前10時～11時

10月23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い合わせください。



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♪



大人の塗り絵サロン

new

お好きな絵と色を選び、ゆっくりと作品を描きながら、皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。

日 時 : 第1木曜日 午前10時～12時
第3木曜日 午後2時～4時
場 所 : 洋室2
料 金 : 200円
定 員 : 8名
申 込 : 当日時間内に直接お越しください。



リラックスヨガ

new

初心者歓迎のやさしいヨガです。講師と一緒に心と身体を癒しましょう。

日 時 : 第1・3水曜日
午前10時～11時
場 所 : 洋室1
料 金 : 400円
定 員 : 6名
申 込 : 窓口かお電話でお問い合わせください。



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。

おしらせ

スマホ教室の時間が変更になりました！

●第1水曜日 午前10時～11時半

●第2木曜日 午後2時～3時半



※変更する場合もございます。

						1日(木)					2日(金)					3日(土)					4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
							大人の塗り絵			臨床美術	高卓会	あじさいの会				たんぽぽ	書取り								写経
						ひばり会					徳寿会	金曜会		公吟会							歌のレッスン	みちくさの会			
																マロン									
5日(月)						6日(火)					7日(水)					8日(木)					9日(金)				
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
いちばん体操						リングリング	ten roses				リラックスヨガ	脳トレパズル	スマホ教室			対面朗読の会	三療サービス			楽友会役員会	高卓会	のびのび体操			あじさいの会
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	脳トレパズル			マカニ	フラダンス	三療サービス	スマホ教室		エリザベス会	金曜会	徳寿会			公吟会
																						落語会			
																					マロン				
12日(月)						13日(火)					14日(水)					15日(木)					16日(金)				
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
体ほぐし体操						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	午前休館					高卓会	あじさいの会			たんぽぽ
					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		脳トレパズル			SSW						ひばり会	大人の塗り絵			健康ヨガ
										マカニ															
17日(土)						18日(日)					19日(月)					20日(火)					21日(水)				
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				絵手紙	てんとうむし会	脳トレパズル			会長会	午前休館					高卓会	あじさいの会			たんぽぽ
					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		脳トレパズル			SSW						ひばり会	大人の塗り絵			健康ヨガ
										マカニ															
22日(木)						23日(金)					24日(土)					25日(日)					26日(月)				
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
いちばん体操						リングリング	ten roses				リラックスヨガ	脳トレパズル					三療サービス			高卓会	あじさいの会			徳寿会	たんぽぽ
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	脳トレパズル			マカニ	フラダンス	三療サービス			SSW	金曜会	のびのび体操			能トレクラブ
29日(木)						30日(金)					31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
体ほぐし体操						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					高卓会					
					庚申クラブ歌	高円寺会	カラオケ友の会					脳トレパズル				映画	楽友会役員会								
										マカニ															



今月の休館日は18(日)です。15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。