ゆうゆう高円寺北館だより

お問合せ
03-3337-2266

令和8年11月　第207　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。

11月も長寿ポイント付の事業が盛りだくさん♪

写経
長寿ポイント付　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：11月1日・8日・22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。



フラダンス教室
長寿ポイント付　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：11月12日・26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。



脳トレパズル
長寿ポイント付　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：11月4日・11日・18日・25日(水)
午前10時～11時30分
場　所：洋室2
参加費：200円
定　員：当日先着8名

11月から午前のみになります



体ほぐし体操
長寿ポイント付　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：11月9日・16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



書取りサロン
長寿ポイント付　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：11月7日・14日・21日・28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。



卓球
長寿ポイント付　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：11月8日・22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



大人の塗り絵サロン
長寿ポイント付　申込不要

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：11月　5日(木)　午前10時～12時
11月19日(木)　午後2時～4時
場　所：洋室2
参加費：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
長寿ポイント付　要申込

初心者歓迎♪講師と一緒に心と身体をいやしましょう。

日　時：11月4日・１８日(水)　午前10時～11時
場　所：洋室1
参加費：400円
定　員：6名
申　込：窓口かお電話でお問い合せください。
持ち物：飲み物、動きやすい服装で。



スマホ教室
長寿ポイント付　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：11月　4日(水)　午前10時～11時30分
11月12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せください。



歌のレッスン
長寿ポイント付　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：11月8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せください。



のびのび体操
長寿ポイント付　要申込

椅子に座ったままの体操を中心に、DVDを観ながら行います。

日　時：11月13日(金)　午前10時～11時
11月27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♪


スカイウェル


マッサージチェア

歌のレッスン♪

募集中です！

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：毎月第2日曜日
　　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。

歌声交流サロン♪

再開します！

歌うのが好きな方、懐メロを中心に馴染みのある歌をピアノに合わせて楽しく歌いましょう♪



日　時：11月14日(土)
　　午後2時～3時
場　所：洋室2
料　金：300円
定　員：15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いただけます。

ゆうゆう高円寺北館　検索



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



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。

運営：社会福祉法人 奉優会

ゆうゆう高円寺北館　令和8年11月　予定表

電話　03-3337-2266

11月

9月27日（日）に敬老祭を開催いたしました！各団体の方々が日頃の練習の成果を発揮され、皆さん素晴らしい発表を披露されました。今年は、ゲストの方をお迎えし、サックスとギターの演奏を楽しみました。新しい試みとしては、きずなサロンさんのご協力で講座室でコーヒーサロンを開催し、大変喜んでいただきました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。



	30日(月)					1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
午前										写経
午後							みちくさの会			こもれ陽
夜間										

	2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)					7日(土)					8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				リラックスヨガ	脳トレパズル	スマホ教室				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			シュガー	卓球	福寿会			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		シュガー	豆太郎の会				マカニ	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			
夜間																										マロン									

	9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)					14日(土)					15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				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					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	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	SSW					SSW	フラダンス		スマホ教室		エリザベス会	金曜会	徳寿会			公吟会		歌声交流			シュガー					
夜間										マカニ																マロン									

	16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					21日(土)					22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				リラックスヨガ	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				卓球	福寿会			写経
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				マカニ	ひばり会	大人の塗り絵					徳寿会	金曜会			健康ヨガ				シュガー		みちくさの会			日曜教室
夜間																										マロン									

	23日(月)					24日(火)					25日(水)					26日(木)					27日(金)					28日(土)					29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				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	準備				
午後					庚申クラブ歌	高円寺会	カラオケ友の会									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				カタツムリ	地域交流会				
夜間										マカニ																マロン									

今月の休館日は15(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。