

ゆうゆう高円寺北館だより

歌声交流お問合せ
03-3337-2266

令和7年7月 第191

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。

7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：7月6日・13日・27(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

フォーユー体操

要申込

職員と一緒にストレッチと筋力アップ体操を行います。

日 時 7月4日・18日(金)

午後2時～3時

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：7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：7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1～3、講座室のいずれかのお部屋

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：7月2日・9日(水)

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：7月14日・28日(月)

午前10時～11時

場 所：洋室1・2 一体利用

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：7月6日(日)

午後2時～3時

場 所：洋室1

料 金：400円

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：7月5日・12日・19日・26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を観ながら一緒にいきます。

日 時：7月11日(金) 午前10時～11時

7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

水分補給をお忘れなく！！

今年も段々暑くなってきました。
当館にも区よりウォーターサーバーが設置されました。
ペットボトルの使用はできません
ので、ご自身で水筒を持参してご利用ください。



歌声交流サロン

ピアノの伴奏に合わせて昔懐かしい歌や、思い出の歌を皆さんと一緒に歌いましょう♪

日時：7月12日(土)午後2時～3時
場所：洋室2
人数：15名
料金：300円
申込：お電話か窓口まで



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。



運営：社会福祉法人 奉優会

ゆうゆう高円寺北館 令和7年7月 予定表

電話 03-3337-2266

											1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)					5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	
午前											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	ハンド メイド				たん ぽぽ	書取り									
午後												カラオ ク友の 会	なで しこ			豆太郎 の会	脳トレ パスル			マカニ	ひばり 会				SSW 安全	フォー ユー体 操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康ヨ カ	庚申会							マロン		
夜間																																									
	6日(日)					7日(月)					8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)					12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					リング リング				絵手紙	てんと うむし 会	脳トレ パスル	スマホ 教室		会長会	対面朗 読の会				高卓会	のびの び体操			ハンド メイド	たん ぽぽ	書取り			せせら ぎ							
午後	歌の レッス ン	みちく さの会			こも れび	てまり 会	レレハ ワイア ンス			鶴の会	若葉会	カラオ ク友の 会	なで しこ		SSW 広報		脳トレ パスル			SSW 東地区	フラダ ンス				エリザ ベス会	金曜会	徳寿会			庚申会	歌声 交流		レレハ ワイア ンス								
夜間															イリ アヒ															マロン											
	13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)					19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	ten roses			すまい るヨガ	脳トレ パスル			午前休館					高卓会	ハンド メイド			たん ぽぽ	書取り											
午後		みちく さの会				庚申ク ラブ歌				フロと 歌おう	若葉会	カラオ ク友の 会	なで しこ		きずな サロン	豆太郎 の会	脳トレ パスル		マカニ	ひばり 会	手話				フォー ユー体 操	徳寿会	金曜会		公吟会	健康ヨ カ	庚申会										
夜間																																									
	20日(日)					21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)					26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									鶴の会	リング リング				絵手紙	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	ハンド メイド			たん ぽぽ	書取り			せせら ぎ								
午後						てまり 会				SSW 理事	SSW	カラオ ク友の 会	暮楽会		フロと 歌おう		脳トレ パスル			フラダ ンス	三療 サービ ス			金曜会	のびの び体操			徳寿会	能トレ クラブ	庚申会			レレハ ワイア ンス								
夜間																		イリ アヒ																							
	27日(日)					28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)					歌のレッスン 今月は日程が変更になっておりますのでご 注意ください！ 日時：7月6日(月)午後2時～3時 															
	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																														
午後		みちく さの会			日曜 教室					庚申ク ラブ歌				暮楽会	映画																										
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。