



立花ゆうゆう館
ホームページ
QRコード

立花ゆうゆう館だより

指定管理者：社会福祉法人 奉優会



FY.TACHIBANAYUYUUKAN
立花ゆうゆう館
インスタグラム
QRコード

立花ゆうゆう館は墨田区在住60歳以上の方で、個人利用登録がお済みの方がご利用いただける施設です。

※登録がお済みでない方は、マイナンバー等の本人確認書類をご持参ください。

各講座のお申込みは、ご本人様より窓口またはお電話でお願いいたします。

※講座等の受付時間は**9:00～17:00**となります。

ゆうゆうキッチン ～おいしく簡単に減塩クッキング～

日時	：3月6日（金） 10：00-12：00
場所	：立花ゆうゆう館 第2講習室
定員	：20名（抽選）
費用	：材料費300円
持物	：エプロン、三角巾、タオル、水分補給用の飲料、個人登録証
講師	：管理栄養士 前田実月先生 孽賀佳冬先生
お申込	：2月5日（木）～2月25日（水）

- 当日メニュー
- 茄で鮭
 - きのこの炊き込み
風ご飯
 - 切り干し大根と
ツナのマリネ

ご本人がお電話、または窓口にて
※抽選結果は3月2日（月）以降、
当選者の方のみに電話にてご連絡いたします



～夏過ぎ亭あきの助氏～ 落語会

日時	：3月15日（日） 10:00～11:00
場所	：ホール
定員	：予約席40席（先着） 当日席10席
費用	：無料
お申込	：2月11日（水・祝）～ ご本人がお電話、 または窓口にて

受賞歴

第2回 蝦夷落語大会3位
第3回 蝶夷落語大会3位
第25回 新人お笑い尼崎大賞（落語部門） 奨励賞
第5回 藤沢宿 全日本素人落語フェスティバル
審査員特別賞



個別スマホ相談会

日時	：毎週日曜日 14:00～16:00 (①14:00～②14:30～ ③15:00～④15:30～)
場所	：サロン等
費用	：無料
持物	：スマートフォン
講師	：立花ゆうゆう館 職員

※ご予約の方が優先です。お電話もしくは受付でお問い合わせください。
※当館職員が基本的な質問にお答えさせていただきます
※金銭取引アプリ、個人情報登録などはご相談不可
※おひとり様30分以内

ゲーム機で遊ぼう！

日時	：3月7日(土) 10:00～11:00
場所	：第1講習室
定員	：10名（先着）
費用	：無料

お申込：2月7日（土）～
ご本人がお電話、または窓口にて

どなたでも楽しめる
ボーリングゲームです！
一緒にいかがですか？



ちょこっと パソコン相談会

日時	：3月7日（土） 14:00～15:00 (①14:00～②14:30～③15:00～ お1人30分以内)
場所	：サロン等
費用	：無料
持物	：タブレット・ノートパソコン ※金銭取引サイト、個人情報登録などはご相談不可
講師	：立花ゆうゆう館 職員
お申込	：ご本人がお電話、または窓口にて（お申込時にご相談内容を伺います）

インターネットの世界 ～LINE編～

日時	：3月9日(月) 10:00～11:00
場所	：洋室
定員	：5名（抽選）
費用	：無料
講師	：立花ゆうゆう館 職員
お申込	：2月1日（日） ～3月1日（日） ご本人がお電話、または窓口にて ※抽選結果は3月3日（火）以降、 当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。



季節の飾りを作つてみよう ～桜飾り～

日時	：3月8日(日) 10:00～12:00
場所	：第2講習室
定員	：10名（抽選）
材料費	：100円 (釣銭のないようご協力お願いします)
講師	：立花ゆうゆう館 職員
お申込	：2月8日（日） ～2月28日（土） ご本人がお電話、または窓口にて ※抽選結果は3月2日（月）以降、 当選者の方のみ電話にてご連絡いたします



難易度
★★★

小さなハンドメイド ～エコハット～

かわいいハットのチャームを作りましょう	
日時	：3月3日（火） 14:00～14:30
定員	：10名（抽選）
材料費	：100円
お申込	：2月3日（火）～2月22日（日） ご本人がお電話、または窓口にて ※抽選結果は2月24日（火）以降、 当選者の方のみ電話にてご連絡いたします



モルックで 気軽に身体を動かそう！

日時	：3月1日（毎月第1日曜日） 10:00～10:45
場所	：洋室
定員	：16名（先着）
費用	：無料
持物	：水分補給用の飲料
お申込	：2月1日（日）～



ご本人がお電話、または窓口にて

立花シネマ

日時 : 3月8日
(毎月第2日曜日)
14:00~16:00
(2時間程度)

場所 : 第1講習室

定員 : 10名 (申込先着順)

費用 : 無料

お申込 : 2月8日 (日) ~



上映タイトルは職員まで☆

歩いて健康チェック

日時 : 3月14日・21日
(毎月第2・3土曜日)
13:30~16:00

場所 : 廊下

定員 : 無し

費用 : 無料

講師 : 立花ゆうゆう館 職員



※動きやすい服装がおすすめです♪
※混み合う場合もございます。
ご了承下さいませ。

AEDと防災のおはなし

~もしもの時にあわてないために~

日時 : 3月24日 (火)
10:00~11:00

場所 : 第一講習室

定員 : 10名 (先着)

費用 : 無料

講師 : 向島消防署 立花出張所所長 武藤様
ポンプ隊の皆様

お申込 : 2月15日 (日) ~

ご本人がお電話、または受付にて

脳トレサロン

日時 : 3月12日・26日 (木)
11:00~11:45

場所 : 洋室

定員 : 16名 (先着)

費用 : 無料

持物 : 筆記用具

講師 : 立花ゆうゆう館 職員

お申込 : 2月26日 (木) ~

ご本人がお電話、または受付にて



申込メモ

申し込み講座名	開催日	申込日	当選連絡日	備考欄

定期開催！申込不要で参加できる講座

朝のすみだ花体操

おりがみサロン

ぬりえとちぎり絵の広場

編み物タイム

ダーツサロン

体操（第1講習室）

盆踊り（ホール）

輪投げ（ホール）

卓球（ホール）

カラオケ（和室）

:毎日 9:15~ 9:30

:毎週日曜日 13:30~16:45

:毎週火曜日 14:00~16:00

:毎週火曜日 14:00~16:00

:毎週火・木・土曜日 ① 9:00~12:00

②13:00~17:00

:毎週木曜日 10:30~11:45

:第1・3木曜日 9:15~10:15

:第2・4・5木曜日 9:15~11:45

:毎週木曜日 13:00~16:00

:毎週木曜日 13:00~16:00

:毎週木曜日 ①10:00~11:45

②13:30~15:45

施設紹介

部屋	定員	概要
サロン		マッサージ機等があり、ゆっくり寛げるスペース
第1講習室	15名	会議等でも使用しやすく、
第2講習室	15名	各サークルの活動及び館主催の講座等で使用
陶芸室	13名	陶芸関係の設備が充実
和室	10名	長寿マッサージ等でも使用
洋室	15名	会議等でも使用しやすく、各サークルの活動及び館主催の講座等で使用
ホール	30名	舞台・大きめの鏡があり、各サークルの活動及び館主催の講座等で使用

活動報告

新春イベント

1月5日の新春イベントには多くの皆様にご来館いただきました
さんふらわあ様による新春歌謡コンサートや
落語会には当館では3回目となるヘトベロ様が落語を披露してくださいました。
すてきな音色にうつりしたり、落語では笑いあふれるとても楽しい時間となりました
さんふらわあ様、ヘトベロ様ありがとうございました！



長寿マッサージ

「前月1日～10日にお電話か事務所」で受付します。
※次回3月13日・27日施術分 受付2月1日～2月10日まで
ご希望の施術日をお申し込みください。(時間の指定はできません)
15日に抽選、当選した方に電話でご連絡いたします。

墨田区高齢者福祉センター立花ゆうゆう館

所在地 : 〒131-0043 東京都墨田区立花6-8-1-102

電話番号 : 03-3613-3911 FAX番号 : 03-3613-3906

メールアドレス : yuyu-tachibana@foryou.or.jp

営業時間 : 開館時間中は利用が可能です（一部施設を除く）

*開館時間 : 9:00～21:00 (平日・土曜)

9:00～17:00 (日曜・祝日)

*休館日 : 年末年始 (12月29日～1月3日)

アクセス (電車) : 東武亀戸線「小村井駅」または
「東あずま駅」から徒歩10分

J R 総武線「平井駅」から徒歩12分

(バス) : 都営バス

(里22) 亀戸駅前 ⇄ 日暮里

(南千48) 亀戸駅前 ⇄ 南千住駅東口

(上23) 平井駅前 ⇄ 上野松坂屋前 (浅草寿町)

(錦37) 錦糸町駅前 ⇄ 青砥車庫前 中居堀 下車 15分

区内循環バス 北東部コース (若草色) 白鬚神社入口 下車1分



4月スタート！

健康づくり、体力アップを応援♪

立花ゆうゆう館連続体操講座(半年コース)

※ 連続体操講座のご紹介は裏面にもございます

※お申込みはお1人様第2希望までとなります。ご了承ください。

窓口またはお電話03-3613-3911でお申し付けください。

ご予定をご確認の上お申込み下さい。

すっきり体操は、3月末までとなりサークル化を検討しています。詳細は窓口にて

初級

すこやかヨガ

日時	: 4月8日（水）～第2・4水曜日 10:00～11:30 ※体力測定は4月1日（水） 10:00～11:30
場所	: 立花ゆうゆう館 ホール
定員	: 20名（抽選）
費用	: 無料
持物	: 動きやすく裸足になれる服装、 飲料（ノンカフェイン）、 汗拭きタオル、フェイスタオル1枚、 硬めのバスタオル1枚
講師	: kiko先生
お申込	: 3月1日（日）～3月15日（日） ご本人が窓口またはお電話にて
※抽選結果は3月20日（金・祝）以降、 当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。	
※初回に簡単な書類のご記入をお願いします	
※受講前に血圧と体調を伺います	

初級

立花のびのび体操

日時	: 4月4日（土）～第1・3土曜日 13:15～14:45 ※体力測定は4月1日（水） 13:30～15:00
場所	: 立花ゆうゆう館 洋室
定員	: 15名（抽選）
費用	: 無料
持物	: 動きやすい服装、汗拭きタオル タオル（ストレッチ用） 室内履き、水分補給用飲料
講師	: 島田理恵先生
お申込	: 3月1日（日）～3月15日（日） ご本人が窓口またはお電話にて

※抽選結果は3月20日（金・祝）以降、
当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。

初級

Let's Dancing♪

日時 : 4月7日（火）～第1・3火曜日 10:00～11:00
 ※体力測定は4月3日（金）10:00～11:30

場所 : 立花ゆうゆう館 洋室

定員 : 14名（抽選）

費用 : 無料

持物 : フェイスタオル・水分補給用の飲料・動きやすい靴

講師 : なつみ先生

お申込 : 3月1日（日）～3月15日（日）
 ご本人が窓口、またはお電話にて
 ※抽選結果は3月20日（金・祝）以降、
 当選者の方のみお電話にてご連絡いたします。



初級

立花ゆうゆう体操

日時 : 4月13日（月）～第2・4月曜日 10:00～11:00
 （8月のみ第4.5月曜日）
 ※体力測定は4月3日（金）13:30～15:00

場所 : 立花ゆうゆう館 ホール

定員 : 20名（抽選）

費用 : 無料

持物 : フェイスタオル・水分補給用の飲料・動きやすい靴

講師 : 和田左千子先生（8月のみ第4.5月曜日）

お申込 : 3月1日（日）～3月15日（日）
 ご本人が窓口、またはお電話にて
 ※抽選結果は3月20日（金・祝）以降、
 当選者の方のみお電話にてご連絡いたします。



連続体操当選者体力測定日程

下記のとおり実施いたします。

参加する体操名の日時で体力測定を受けてください。

※なお、都合の悪い方は4/1～3日までの期間で受けてください。

※2月に体力測定を受けた方は除く

体力測定日	10：00～11：30	13：30～15：00
4月1日(水)	すこやかヨガ	のびのび体操
4月3日(金)	Let's Dancing♪	ゆうゆう体操

※連続体操講座のご紹介は裏面にもございます※

なお、お申込みはお1人様第2希望までとなります。ご了承ください。