

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_TACHIBANAYUYUKAN
立花ゆうゆう館
Instagram
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。

健康フェア 9月29日(火)

☆すみだ花体操(ホール)

9:30～9:45 20名(当日先着)

動きやすい服装でお越しください

☆ダンスステージ

11:10～11:30 予約席20名 当日席10名

8/21～電話及び窓口(予約席申込先着)

☆健康脳トレサロン(陶芸室)

10:00～10:45

20名(申込先着)

8/21～電話及び窓口

筆記用具をお持ちください

☆卓球・ポッチャ体験(ホール)

13:00～16:00

各10名(先着)

動きやすい服装でお越しください

☆顔ツボマッサージ

(第一講習室)

10:00～12:00

13:30～15:30

午前・午後各8名(申込先着)

8/21～電話及び窓口

☆体力測定(洋室)

13:30～15:30

20名(当日先着)

動きやすい服装でお越しください

☆歩き方のクセ発見会

(第一講習室)

9:30～11:30 13:00～16:00

午前・午後各20名(当日先着)

動きやすい服装でお越しください

☆カラオケ(和室)

9:30～12:00

13:00～16:00

午前・午後各15名(当日先着)

☆出張プラットホーム(包括・社協)

(サロン)

10:00～12:00

13:00～15:00

順番にご案内します

筆記用具をお持ちください

☆フレイル予防のための栄養講座(試食付)

(第2講習室)

10:00～11:30 20名(申込先着)

8/21～電話及び窓口

費用100円

筆記用具をお持ちください

☆お薬相談(サロン)

10:00～12:00

8名(所要時間1人15分・申込先着)

8/21～電話及び窓口

お薬手帳・検査結果等のデータをお持ちください

☆認知症サポーター養成講座

(洋室)

10:00～11:30

16名(先着)筆記用具

☆パン＆焼き菓子販売(さんさん会)

(陶芸室)11:00～14:00

費用:お品代

☆塗り絵とちぎり絵・編み物タイム

(第2講習室)13:00～16:00 自由参加

当日スケジュール

	ホール	サロン	洋室	和室	第1講習室	第2講習室	陶芸室
9:30～9:45	すみだ花体操						
9:45～10:00				カラオケ			
10:00～10:30		お薬相談	出張プラットホーム(包括・社協)	認知症サポーター養成講座	顔ツボマッサージ	フレイル予防のための栄養講座	健康脳トレ
10:00～11:00							
11:00～11:30	ダンスステージ						
11:30～11:45							
11:30～12:00							
12:00～13:00						休憩室(飲食可能)	
13:00～13:30	卓球・ポッチャ体験	社協・包括	出張プラットホーム	体力測定	カラオケ		
13:30～14:00					歩き方のクセ発見会	塗り絵とちぎり絵・編み物タイム	
14:00～14:30							
14:30～15:00							
15:00～15:30							
15:30～16:00							
16:00～16:30							

【内容】

☆すみだ花体操

☆ダンスステージ

☆卓球・ポッチャ体験

☆顔ツボマッサージ

☆体力測定

☆歩き方のクセ発見会

☆カラオケ

☆フレイル予防のための栄養講座(試食付)

☆認知症サポーター養成講座

☆出張プラットホーム(包括・社協)

☆お薬相談

☆健康脳トレ講座

☆塗り絵とちぎり絵・編み物タイム

☆パン＆焼き菓子販売

(さんさん会)

「お申込」

☆体力測定、歩き方クセ発見会、認知症サポーター養成講座、

☆出張プラットホーム(包括・社協)事前申込は不要、当日順番にご案内します。

☆顔ツボ、健康脳トレサロン、お薬相談、

フレイル予防のための栄養講座(試食付)、ダンスステージ予約席

：8月21日よりお電話又は事務所にて予約受付いたします。

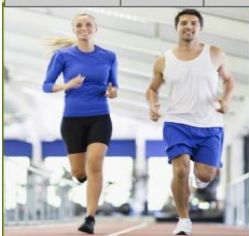
(当日枠あり)

※卓球、ポッチャ、などは動きやすい服装でご来館ください

※SNSなど写真を撮らせていただきます。同意されない方は当日職員までお申し付けください。

健康フェア開催

2026.9.29(火) 9:30～16:30

墨田区高齢者福祉センター立花ゆうゆう館
東京都墨田区立花6-8-1 電話03-3613-3911

個別スマホ相談会

日時 : 毎週日曜日
13:30~16:15
(①13:30~②14:15~
③15:00~④15:45~)

場所 : 陶芸室等

費用 : 無料

持物 : スマートフォン・タブレット
(らくらくスマートホン除く)

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

太鼓ゲームで遊ぼう！

日時 : 9月5日・19日(土)2回コース
11:00~11:45

場所 : 第1講習室など

定員 : 10名(先着・練習会受講者優先)

費用 : 無料

持物 : マイバチ(作成した方)

お申込 : 8月8日(土)~
開催日前日まで



※マイバチのない方は
申込時、職員にお伝えください

ちょっと

パソコン相談会

日時 : 9月5日(土) 13:30~15:30(①13:30~②14:15~③15:00~ おひとりさま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 ～スマホ基本操作編～

日時 : 9月12日(土)・9月26日(土)
全2回 10:00~11:00

場所 : 第1講習室

定員 : 10名(抽選)

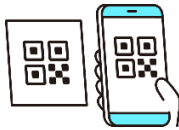
費用 : 無料

持物 : スマートフォン
(らくらくスマートホン除く)

講師 : 立花ゆうゆう館 職員

お申込 : 8月22日(土)
～9月3日(木)

ご本人がお電話、または窓口にて
※抽選結果は9月5日(土)以降、
当選者の方のみ電話にてご連絡いたします



立花シネマ

日時 : 9月13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 : 8月9日(日)~



小さなハンドメイド つまみ細工のお花のチャーム

日時 : 9月8日(火)
10:00~11:30

場所 : 第二講習室

定員 : 10名(抽選)

費用 : 100円
(釣銭のないようご協力お願いします)

講師 : 足立しげ先生

お申込 : 8月4日(火)~ 8月22日(土)



難易度
★★★

ご本人がお電話、または窓口にて
※抽選結果は 8月25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 : 9月6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 : 8月2日(日)~



ご本人がお電話、または窓口にて

★お部屋利用について

下記日程は該当のお部屋はご利用いただけません。

8月29日(土)	午前	ホール、洋室
9月2日(水)～4日(金)	終日	洋室
9月27日(日)	午前	ホール
9月28日(月)	夜間	ホール
9月29日(火)	終日	全室、サロン
9月30日(水)	午前	ホール
10月2日(金)	終日	洋室
10月3日(土)	午前	洋室
10月13・27日(火)	午前	和室
10月31日(土)	終日	全室
11月1日(日)	終日	全室
11月29日(日)	終日	ホール

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程
よろしくお願いいたします。

カラオケ紅白歌合戦出演者募集

日時 : 10月4日(日)10:00～11:30
場所 : ホール
定員 : 10名(抽選)
お申込 : 8月20日(木)～9月5日(土)

ご本人がお電話、または受付にて
※抽選結果は 9月8日(火)以降、

当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。



カラオケ紅白歌合戦観覧者募集

日時 : 10月4日(日)10:00～11:30
場所 : ホール
定員 : 30席(先着)20席(当日席)
お申込 : 9月8日(火)～9月22日(火)

ご本人がお電話、または受付にて

ダムダム DAMDAM体操

日時 : 毎週土曜日10:00～11:00
場所 : 和室
定員 : 10名(先着)お申込み不要
持物 : 水分補給用の飲料

座ってできる体操やパタカラ体操等
豊富なプログラムで体操を
楽しんでいただけます



運動習慣に！体力維持に！

脳トレサロン

日時 : 9月3日・24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 : 8月27日(木)～

ご本人がお電話、または受付にて



サークル紹介 スポーツウエルネス吹矢立花

ゲーム感覚のスポーツで、性別年齢問わず
どなたでも楽しめます。

吹矢式呼吸法による
様々な健康効果や、
精神力・集中力を
高める効果もあります。
ご参加お待ちしております。

活動日 : 毎週 金曜日
9:00～12:00



キッチン清掃

日時 : 9月16日(水)9:45～11:45
場所 : 第二講習室
定員 : 5名(先着)
お申込 : 8月17日(月)～

ご本人がお電話、または受付にて



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)

囲碁将棋サロン
DAMDAM体操(和室)

:毎日 9:15～ 9:30
:毎週日曜日 13:30～16:45
:毎週火曜日 13:00～16:00
:毎週火曜日 13:00～16:00
:毎週火・木・土曜日 ① 9:00～12:00
② 13:00～17:00
:毎週木曜日 10:30～11:45
:毎週木曜日 9:15～11:45
:毎週木曜日 13:00～16:00
:毎週木曜日 13:00～16:00
:毎週金曜日 17:00～20:00
:毎週木曜日 ① 10:00～11:45
② 13:00～15:45
:毎週金曜日 13:00～17:00
:毎週土曜日 10:00～11:00

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、 各サークルの活動及び館主催の講座等で使用
第2講習室	15名	
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 ペーパーフラワーBOX

丸く紙を切って、紙コップに重ねていき作成していきます。
皆さん思い思いのカラーで重ねてバラが出来上がりました♪
ボックスに入れて装飾をしたら素敵なフラワーBOXの完成です。
とても和気あいあいとした楽しい講座でした。



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10月9日・23日施術分 受付9月1日～9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
 JR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) 白髭神社入口 下車1分



10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。
ご予約をご確認の上お申込み下さい。

初級

すこやかヨガ

日時 : 10月14日（水）～ 第2・4水曜日
10:00～11:30
※体力測定は10月2日（金）
13:30～15:00
※但し、9月に体力測定を
受けた方は除く
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 : 9月1日（火）～9月12日（土）
ご本人が窓口またはお電話にて
※抽選結果は9月16日（水）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 : 10月3日（土）～ 第1・3土曜日
14:30～16:00
（11月第2.4土曜日
・1月第2.5土曜日変更あり）
※体力測定は10月3日（土）
10:00～11:30
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 : 9月1日（火）～9月12日（土）
ご本人が窓口またはお電話にて
※抽選結果は9月16日（水）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 : 10月5日(月)～第1・3月曜日 10:00～11:00
※体力測定は10月2日(金) 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 : 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 : 9月1日(火)～9月12日(土)
ご本人が窓口、またはお電話にて



※抽選結果は9月16日(水)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 : 10月3日(土)～第1・3土曜日 13:10～14:10
(11月第2.4土曜日・1月第2.5土曜日変更になります)
※体力測定は10月3日(土) 10:00～11:30
場所 : 立花ゆうゆう館 洋室
定員 : 15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 : 島田理恵先生
お申込 : 9月1日(火)～9月12日(土)
ご本人が窓口、またはお電話にて



※抽選結果は9月16日(水)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10/2～3日までの期間でを受けてください。

※9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
10月2日(金)	Let's Dancing ♪	すこやかヨガ
10月3日(土)	立花ゆうゆう体操 のびのび体操	

※ 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。