

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9日（火）

☆すみだ花体操（ホール）

①9:30～ 9:45

②9:45～10:00

各回先着20名

動きやすい服装でお越しください

☆脳トレサロン（ホール）

11:00～11:45

予約席15席（先着）

当日席15席

予約席のお申込は8/21～申込先着順
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

☆顔ツボセラピー

（第一講習室）

10:00～12:00

13:30～15:30

午前・午後各8名（予約制）

お申込は8/21～申込先着順

☆体力測定（洋室）

13:30～15:30

先着20名

動きやすい服装でお越しください

☆歩いて健康チェック

（洋室）

10:00～11:30

先着20名

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（先着）

☆生活の悩みを相談する

出張プラットフォーム（包括）

（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

☆栄養士による健康診断

（サロン）

9:30～12:00

13:30～16:00

順番にご案内します

筆記用具をお持ちください

☆薬剤師によるお薬相談

（サロン）

9:30～12:00

13:30～16:00

順番にご案内します

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

（第二講習室）

10:00～11:30

5名（先着）

☆焼き菓子の販売（さんさん会）

（陶芸室）

11:00～14:00

費用:お品代

はじめてのマジック

日時：9月21日（日）～

全5回コース

（毎月第3日曜日）

13:30～15:00

場所：立花ゆうゆう館

第1講習室

定員：15名（抽選）

費用：初回300円

（2回目以降も実費）

講師：松原忠彦先生

お申込：8月1日（金）～9月12日（金）

ご本人がお電話、または窓口にて

※抽選結果は9月14日（日）以降、

当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。



楽しくボイトレ歌謡サロン

日時：9月3日・17日（水）全2回

14:00～15:30

場所：立花ゆうゆう館

第1講習室

定員：15名（抽選）

費用：無料

持物：水分補給用の飲料

講師：小林つばさ先生

お申込：8月11日（月）～

8月26日（火）

ご本人がお電話、または窓口にて

※抽選結果は8月28日（木）以降、

当選者の方のみに電話にてご連絡いたします。



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 : 立花ゆうゆう館 サロン等
定員 : 各1名
費用 : 無料
持物 : スマートフォン・タブレット
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。
※おひとり様30分以内

ゲーム機で遊ぼう！

日時 : 9月6日
(毎月第1土曜日)
10:00~11:00
場所 : 立花ゆうゆう館
第1講習室
定員 : 10名(先着)
費用 : 無料
お申込 : 8月2日(土)~
ご本人がお電話、または窓口にて



開催決定！！

サークル発表会
10月26日(日)

ハロウィン
フェスタ
10月30日(木)

ゆうゆう館まつり
(サークル作品展示会)
11月23日(日)
11月24日(月・祝)

8/24開催

☆夏休み特別企画☆

午前の部：マジックショー＆南京玉すだれ
午後の部：日本舞踊観賞会

日時 : 午前の部 9:30~11:00
場所 : 立花ゆうゆう館 ホール
定員 : 予約席30席(先着) (当日席20席)
費用 : 無料
出演 : 松原忠彦氏・立花マジック会
お申込 : ご本人がお電話、または窓口にて

日時 : 午後の部 14:00~15:00
場所 : 立花ゆうゆう館 ホール
定員 : 予約席30席(先着) (当日席20席)
費用 : 無料
出演 : 宗家元 嵯峨鳳祥氏
お申込 : ご本人がお電話、または窓口にて

インターネットの世界 ～LINE編～

日時 : 9月28日(日)
14:00 ~15:00
場所 : 立花ゆうゆう館
第1講習室
定員 : 5名(抽選)
費用 : 無料
講師 : 立花ゆうゆう館 職員
お申込 : 8月31日(日)~9月21日(日)
ご本人がお電話、または窓口にて

※抽選結果は9月23日(火)以降、
当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。

季節の飾りを作ってみよう ～インテリアフレーム作り～

日時 : 9月14日(日)
10:00 ~11:30
場所 : 立花ゆうゆう館
第2講習室
定員 : 10名(抽選)
材料費 : 200円
(当日現金でお支払いください)
講師 : 立花ゆうゆう館 職員
お申込 : 8月11日(月・祝)
～9月8日(月)

ご本人がお電話、または窓口にて
※抽選結果は9月10日(水)以降、
当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。

難易度 ★★★★★



キラキラビーズ入り ボールペン講座

日時 : 9月21日(日)
10:00 ~11:00
場所 : 立花ゆうゆう館
第2講習室
定員 : 10名(抽選)
材料費 : 200円
(当日現金でお支払いください)
お申込 : 8月11日(月・祝)
～9月14日(日)

ご本人がお電話、または窓口にて
※抽選結果は9月16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7日(毎月第1日曜日)
10:00~10:45
場所 : 立花ゆうゆう館
洋室
定員 : 10名(抽選)
費用 : 無料
持物 : 水分補給用の飲料
お申込 : 8月3日(日)
～8月22日(金)

ご本人がお電話、または窓口にて
※抽選結果は8月25日(月)以降、
当選者の方のみお電話にてご連絡いたします。



立花シネマ

日時 : 9月14日
(毎月第2日曜日)
14:00~16:00
(2時間程度)
場所 : 立花ゆうゆう館
第1講習室
定員 : 10名 (申込先着順)
費用 : 無料
お申込 : 8月17日 (日) ~



上映タイトルは職員まで☆

歴史講座

~墨田区ゆかりの偉人たち~

日時 : 9月18日 (木)
11:00~11:45
場所 : 立花ゆうゆう館
第1講習室
定員 : 15名 (抽選)
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14日 (木) ~



歩いて健康チェック

日時 : 9月13日・9月20日
(毎月第2・3土曜日)
13:30~16:00
場所 : 立花ゆうゆう館
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。

脳トレサロン

日時 : 9月25日 (木)
11:00~11:45
場所 : 立花ゆうゆう館
洋室
定員 : 各15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14日 (木) ~



ご本人がお電話、または受付にて

ちよこつと

パソコン相談会

日時 : 毎月第1土曜日 14:00~15:00 (①14:00~②14:30③15:00~ お1人30分以内)
場所 : 立花ゆうゆう館 サロン等
費用 : 無料
持物 : タブレット・ノートパソコン
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)

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	:毎日	9:15~ 9:30
おりがみサロン	:毎週日曜日	13:30~16:45
ぬりえとちぎり絵の広場	:毎週火曜日	14:00~16:00
編み物タイム	:毎週火曜日	14:00~16:00
ダーツサロン	:毎週火・木・土曜日 ①	9:00~12:00
	②	13:00~17:00
体操 (洋室)	:第1・3木曜日	10:30~11:45
体操 (第2講習室)	:第2・4木曜日	10:30~11:45
盆踊り (ホール)	:第1・3木曜日	9:15~10:15
	:第2・4・5木曜日	9:15~11:45
輪投げ (ホール)	:毎週木曜日	13:00~16:00
卓球 (ホール)	:毎週木曜日	13:00~16:00
カラオケ (和室)	: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、 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

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10日・24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

※ 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。
(受付時間は9:00～17:00です。)

初級

すこやかヨガ

日時 : 10月2日(木)～第1・3木曜日
(年末年始は変更有)
10:15～11:45
※体力測定は10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 : 9月1日(月)～9月15日(月)
ご本人が窓口またはお電話にて

※抽選結果は9月19日(金)以降、
当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。
※初回到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4日(土)～第1・3土曜日
(年末年始は変更有)
13:15～14:45
※体力測定は10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 : 9月1日(月)～9月15日(月)
ご本人が窓口またはお電話にて

※抽選結果は9月19日(金)以降、
当選者の方のみ電話にてご連絡いたします。

初中級

Let's Dancing ♪

日時 : 10月7日(火)～第1・3火曜日 10:00～11:00
※体力測定は10月3日(金) 13:30～15:00

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 : 9月1日(月)～9月15日(月)
ご本人がお電話、または窓口にて

※抽選結果は9月19日(金)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6日(月)～第1・3月曜日 10:00～11:00
※体力測定は10月3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 : 和田左千子先生(11/3島田理恵先生 1/5・3/16小林翼先生)
お申込 : 9月1日(月)～9月15日(月)
ご本人が窓口、またはお電話にて
※抽選結果は9月19日(金)以降、
当選者の方のみお電話にてご連絡いたします。



和みコース
初級

粋コース
中級

立花すつきり体操

日時 : 10月8日(水)～ 第2・4水曜日
① 9:30～10:30【和みコース】
体操を無理なくゆつくり楽しみたい方向け
※体力測定は10月7日(火) 10:00～11:30
② 10:45～11:45【粋コース】
よりアクティブに体操に取り組みたい方向け
※体力測定は10月7日(火) 13:30～15:00
場所 : 立花ゆうゆう館 ホール
定員 : ①28名②25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 : 加藤先生(健康運動指導士)
お申込 : 9月1日(月)～9月15日(月)
ご本人が窓口、またはお電話にて
※抽選結果は9月19日(金)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。

お知らせ

立花ゆうゆう館 サークル発表会

日時:2025年10月26日(日)
時間:10:00～16:00予定
場所:立花ゆうゆう館ホール

立花ゆうゆう館で活動中のサークルの皆様の日頃の
成果を是非ご覧ください。
当日は皆様のご来場をお待ちしております。

立花ゆうゆう館まつり

(展 示 会)

日時: 2025年 11月23日(日)

9:00-17:00

11月24日(月・祝)

9:00-15:00

詳細は決まり次第お知らせします!