



こころ寄せ合う地域家族

ゆうゆう善福寺だより

発行: NPO 法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう善福寺館 発行責任者: 樋口蓉子

4月号

No.121

2022年3月15日発行

2012年4月から、私どもは杉並区より委託を受け、ゆうゆう善福寺館を運営してまいりました。
地域の皆様に支えられ、試行錯誤しながら、より良い館づくりを進めています。
11年目、新たな気持ちで「地域の心の拠り所」をめざします。

ゆうゆう善福寺アカデミー 春のウォーキング 「太宰治ゆかりの三鷹めぐり」

日時 4月23日(土) 9:00 集合~12:00 解散予定 (小雨決行)

集合場所 JR 三鷹駅 改札口

講師 小島智さん (杉並郷土史会・杉並区文化財保護ボランティア)

参加費 500 円 (行事保険代含む) **定員** 20 名



新緑の季節、ちょっと足をのばして、太宰治が作家人生の最後を過ごした三鷹の地を歩いてみませんか。太宰が愛した三鷹跨線(こせん)橋、みたか井心亭(せいしんてい)、墓所がある禅林寺、入水心中跡など約 3.5 キロメートルを、小島智さんの解説を聞きながらゆっくりと辿ります。途中、山本有三記念館の美しい庭園にも立ち寄ります。文豪たちの生きた時代に想いを馳せてみましょう。

はじめての気功

日時 4月1日(金) 10:00~11:00

講師 ブライアン・ピーターソンさん

参加費 500 円



気功は「良い気を溜めて体に巡らせて、邪気を追い出す」ことによって心身の調整を図るものです。まずは体感してみてください。ブライアン先生がやさしく教えてください。

実用書道 「消しゴムはんこづくり」

日時 4月13日(水) 9:30~11:30

講師 米山由美子さん (日本習字学会 書道師範)

参加費 500 円 **材料費別途** 200 円

消しゴムをカッターや彫刻刀を用いて加工します。米山先生が見本をご用意くださいますので初めての方にもお勧めです。書に名入り落款印なんて懂れますね。作業時の安全にはお気を付けください。(傷害保険には加入していません)



地域でつながる ~安心サロン~ 「言われて嬉しかった言葉、感動した言葉を教えてください」

日時 4月28日(木) 10:00~11:30 **参加費** 100 円 **定員** 8 名 (毎月第4木曜日)

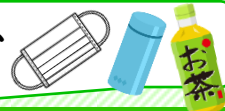
人生で、ふとした声掛けが心に響いた経験をお持ちかと思います。言われて嬉しかった言葉や感動した言葉を教えあい、これからの生活にプラスしていきませんか?



ゆうゆう善福寺館

〒167-0041 杉並区善福寺2-26-18 ☎/FAX 03-3394-8963

開館時間: 平日9:00~21:00 日曜/祝日9:00~17:00 休館日: 4月17日(日)全日休館・21日(木)午前休館



申込	4月 サロンのご案内	開催日	時 間	参加費・定員・持ち物
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 春のウォーキング 「太宰治ゆかりの三鷹めぐり」	23日(土)	9:00～12:00	500円 定員20名
要 申込	実用書道 「消しゴムはんこづくり」	13日(水)	9:30～11:30	500円 定員10名 (材料費200円別途)
要 申込	はじめての気功	1日(金)	10:00～11:00	500円 定員10名 (持)タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	2日(土) 9日(土) 23日(土) 29日(金)	13:30～15:00 13:30～15:00 13:30～15:00 10:00～11:30	500円/回 定員10名 (持)タオル・水筒
要 申込	みんなで歌いましょう♪ 申込受付 4月1日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①15日(金) ②18日(月)	10:00～11:30 10:00～11:30	200円 定員15名/回 (持)不織布マスク
見学 随時	能楽入門 月曜クラス 午前 はじめの一步 水曜クラス 午前 ～仕舞～ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間	11・25日(月) 6・13・27日(水) 8・15日(金) 5日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和4年4月～9月 月水金:全14回 火:全12回 2000円×回数分【前納制】
満員 御礼	わくわく援農体験 本橋農園のお手伝い(収穫・草取り)	毎週月曜・木曜日 但し21(木)→20(水)	9:00～10:00	無料 雨天中止 (持)長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要 申込	めざせ英語ペラペラの“PE!”	11・25日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	12・26日(火)	13:30～16:30	100円/回 定員6名
要 申込	シネマサロン 上映作品は館にお尋ねください 申込受付 3月16日～	19日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 118分	無料 定員30名 (持)靴袋 
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	6・20日(水)	9:30～11:30	500円/回 定員10名 (教材費100円別途) (持)書道道具・半紙・台拭き
要 申込	オンラインで広げよう友達の輪!	20日(水)	13:30～15:00	無料 定員10名
要 申込	はじめよう! スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」	7日(木)	10:00～11:30	500円 定員5名 (持)お持ちのスマホ
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「言われて嬉しかった言葉、 感動した言葉を教えてください」	28日(木)	10:00～11:30	100円 定員8名
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	8・22日(金)	10:30～11:45	500円/回 定員8名 (持)タオル・水筒・ヨガマット またはバスタオル
要 申込	ストレッチ講座	1・8・15・22日(金)	13:30～14:30	500円/回 定員12名 (持)タオル・水筒
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	4・18日(月) 2回制 受付15分前	①13:30～14:15 ②14:45～15:30	無料 各回12名先着順 (持)タオル・水筒
要 申込	60歳以上の区民対象 三療サービス(マッサージ) 申込受付 4月1日～ 定員12名	11日(月)	10:00～15:10	有料(お問い合わせください) (持)バスタオル2枚・手ぬぐい2枚 ※長寿応援ポイント対象外