



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

4月号

No.157

2025年3月15日発行



ご存知でしたか？

ご利用
いただけます！

ゆうゆう館は

0歳から100歳以上まで

どなたでも

みんなの居場所

色んな年代の方と
交わりたいですね！

『みんなの居場所』 スタートします！
毎週木曜日 16:00～18:00

小学生も利用できます。

おじいちゃんおばあちゃん世代、パパママ世代と一緒に過ごしませんか？
かるたをしたり、トランプをしたり、本を読んでもらったり、ほっこりおしゃべりしたり… もちろん宿題してもいいですよ！

木曜日18:00～20:00

土曜日18:00～20:00

は、中学生以上の自習室といたします。

(小学生来館の際は、必ず連絡先を持たせてください)

地域でつながる ～安心サロン～ 「折り紙でピエロを作ろう」

日時 4月23日(水) 10:00～12:00

指導者 田中ちづさん

持ち物 ハサミ・木工用ボンド

参加費 200円 定員 8名

YouTubeなどを見て独学で折り紙を学ばれた田中さん。躍動感のあるピエロの折り方を教えていただきます。どんなピエロさんが出来上がるか楽しみです。



こちらのQRコードから「安心サロン」の様子をご覧ください。



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(木)午前休館・20日(日)全日休館



▼事前にお申込みください。全サロン、長寿応援ポイント対象です。(※を除く)

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	はじめての気功	13日(日)	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	4日(金) 13日(日) 18日(金)	10:00~11:30 11:00~12:30 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♪	22日(火)	10:00~11:30	300円 定員30名 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 ~仕舞と謡~ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間	7・14・21・28日(月) 2・16・23日(水) 4・18・25日(金) 8・22日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 17:00~19:00	令和7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・木曜日 但し17日(木)→16日(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!”	14・28日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名	
要申込	囲碁タイム	8・22日(火)	13:30~16:30	無料 定員8名	
要申込	シネマサロン 上映作品は館にお尋ねください 【ご注意】申込受付 3月19日 13時~	15日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 100分	無料 定員35名	
要申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	2・16日(水)	9:30~11:30	600円/回(教材費別途200円) 定員10名 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!	2日(水)	13:30~15:00	無料 定員10名	
要申込	スマホ・パソコン 個別相談会	3日(木)	10:00~12:10 お一人40分ずつ	500円 定員6名 持お持ちのスマホ・パソコン	
要申込	地域でつながる~安心サロン~ 「折り紙でピエロを作りましょう」	23日(水)	10:00~12:00	200円 定員8名 持木工用ボンド・はさみ	
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	11・25日(金)	10:30~11:45	500円/回 定員8名 持タオル・水筒	
要申込	ストレッチ講座	4・11・18・25日(金)	13:30~14:30	500円/回 定員15名 持タオル・水筒	
当日OK	みんなの居場所 (交流室・自習室) ※長寿応援ポイント対象外	木曜日16:00~18:00は小学生も利用できます!		毎週木曜日 16:00~20:00 毎週土曜日 18:00~20:00	無料 定員12名 持水筒・上履き
当日OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	7・21日(月) 2回制	①13:30~14:15 ②14:45~15:30	無料 各回15名 先着順 持タオル・水筒	
要申込	60歳以上の区民対象 マッサージ(三療サービス) ※長寿応援ポイント対象外	14日(月) 申込受付 4月1日~	10:00~15:10	有料(お問合せください) 定員12名 持バスタオル2枚・手ぬぐい2枚	