



こころ寄せ合う地域家族

ゆうゆう善福寺だより

1月号 No.94

2019年12月15日発行

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

2020年が幕開けます。東京オリンピック・パラリンピックがいよいよ開催されます。より国際色豊かな一年になりそうです。ゆうゆう善福寺館も更にワールドワイドな視野に立ち、健康で、好奇心旺盛な生活が送れますように、企画提案してまいります。

～いつまでも住み慣れた地域で、健康で安心して暮らせるよう～スタッフ一同努力してまいります。

ゆうゆう善福寺アカデミー 『縄文・弥生文化の七不思議』 ～著書「夢のまほろば」出版を振り返り～

日時：1月25日(土)14:00～16:00

講師：多田駿さん(「夢のまほろば」著者、
善福寺4丁目喫茶オクターブマスター)

参加費：500円

多田さんが出版された「夢のまほろば」は、
縄文と弥生が交差する時代を
丹念な取材に基づいて描かれた
冒険物語です。取材から得られた
縄文・弥生文化の七不思議につい
て語っていただきます。



地域でつながる～安心サロン～ 『豆腐白玉ぜんざいをいただきながら 今年の抱負を語り合いましょう』

日時：1月23日(木)10:00～12:00

講師：榎本京子さん

参加費：300円

持ち物：エプロン・三角巾

恒例となつてまいりました新春の「豆腐白玉
ぜんざいをいただきながら…」です。
豆腐白玉は参加者皆さんで作ります。
ぜんざいをいただきながら、
気軽に今年の抱負を語り合
いませんか！



セルフケア講座 ～自分の身体は自分で守ろう～

日時：1月27日(月)13:30～15:00

講師：梅田千聖さん

参加費：500円

足から全身をほぐし整える
セルフケアを学ぶ講座です。
毎月第4月曜日13:30～15:00



今後の予定は、1月27日(月)、2月24日(月)、
3月23日(月)です。
来年度4月からは、パワーアップ セルフケア
講座になり、募集人数、参加費が変更になる
予定です。

善福寺児童館・善福寺北児童館 お餅つき大会での 昔遊びのお手伝い大募集！

日時：1月26日(日)

★善福寺児童館 12:30～15:00

①12:30～ ②13:30～15:00

★善福寺北児童館 12:30～15:30

①12:30～ ②13:30～ ③14:30～

参加費：無料

児童館のお餅つき大会の2階で、お手玉・けん
玉・カルタ・あやとり・こま回し等の昔遊びを子
どもたちに教えていただきながら一緒に遊ん
でいただきます。事前にお申し込みください。



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：12月28日(土)～1月4日(土) 年末年始休館 1月16日(木)午前休館・19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) ゆうゆう善福寺館 ☎03-3394-8963

1月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物 ^特
当日OK	縄文・弥生文化の七不思議 ～著書「夢のまほろば」出版を振り返り～	25日(土)	14:00～16:00	500円
要申込	善福寺児童館・善福寺北児童館 お餅つき大会での昔遊びのお手伝い	26日(日)	12:30～15:30 詳細は表面	無料
当日OK	気軽に！ みんなで歌いましょう♪	29日(水)	10:00～11:30	300円
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 ～謡と仕舞～ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間	13・20日(月) 15・22日(水) 10・17・31日(金) 7・28日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和元年11月～2年4月 月水金:全14回 火:全12回 2000円×14(12)回分【前納】 4月発表会費別途6000円
要申込	ワールドニュース in English 「イタリアの政治」	12日(日)	10:00～12:00	1000円
要申込	セルフケア講座 ～自分の身体は自分で守ろう～	27日(月)	13:30～15:00	500円 ^特 ハンドクリーム・タオル
当日OK	囲碁タイム	14・28日(火)	13:30～16:30	無料
当日OK	シネマサロン	21日(火)	13:30～上映 (13:00～受付)	無料 ^特 靴袋 上映時間 106分 
要申込	めざせ英語ペラペラの“PE！”	7・21日(火)	10:00～11:30	1000円
満員 御礼	書道教室 書道の基本を学ぼう	1月はお休み	9:30～11:30	500円(教材費100円別途) ^特 書道道具・半紙・台拭き
要申込	書き方講座 ～実用書道～ 「春の草花を漢字で書こう！」 善福寺公園サービスセンター展示会に向けて	8日(水)	9:30～11:30	500円(教材費100円別途) ^特 書道道具・半紙・ペン・台拭き
要申込	創作木版画	15日(水) 1日(水)はお休み	14:00～16:00	1200円/回(材料費込) ^特 彫刻刀・エプロン
要申込	地域でつながる～安心サロン～ 「豆腐白玉ぜんざいをいただきながら 今年の抱負を語りましょう」	23日(木)	10:00～12:00	300円 ^特 エプロン・三角巾
要申込	わくわく 援農体験 本橋農園のお手伝い(収穫・草刈り)	毎月 月曜日・木曜日 2日(木)はお休み 但し 16(木)→15日(水)	9:00～10:00	無料 雨天中止 ^特 長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要申込	自分を活かす渡邊康次の スペシャルメイク講座 何歳からでも！ 高齢者もお若い方も	17日(金)	10:00～12:00	1000円/回 ^特 化粧品・メイク小物・手鏡
当日OK	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	10・24日(金)	10:00～11:30	500円/回 ^特 タオル・水筒
当日OK	ストレッチ講座	10・17・24日(金) 3・31日(金)はお休み	13:30～15:00	500円/回 ^特 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	6・20日(月)	13:45～15:30	100円/回
要申込	60歳以上の区民対象 三療サービス(はり・マッサージ) 申し込み: 1月5日～ 定員12名(申込順)	13日(月)	10:00～15:10	有料(お問い合わせください) ^特 バスタオル1枚・手ぬぐい2枚 ※長寿応援ポイント対象外