



## ゆうゆう善福寺アカデミー

語り部 西村正平さんが詠み説く 北原白秋～谷川俊太郎まで

日時：9月26日(土)14:00～16:00 定員：25名

講師：西村正平さん(演出家) 参加費：500円

これまで各地で朗読塾を開催されている西村さんに、近現代詩の詩人と言葉についてお話しいただきます。北原白秋から谷川俊太郎まで、たっぴりとその魅力に迫ります。迫力ある語りをお見逃しなく！また森鷗外の「高瀬舟」の朗読劇もお聞かせいただけます。

## 地域でつながる ～安心サロン～ 『民生委員さんと話してみよう』

日時：9月24日(木)10:00～11:30

講師：西荻北3・4・5丁目地区担当 善福寺1・2・3・4丁目地区担当民生委員

参加費：100円 飲み物をご持参ください。 定員：8名

民生委員は、「地域の相談役」「福祉ニーズの調整役」「福祉サービス利用の促進役」として、地域の皆さんと行政とを結ぶ役割を担っています。近隣地区担当の委員さんにお越しいただき、日ごろの活動内容をお聞きます。身近な存在になっていただける機会になれば嬉しいです。

## 気軽に! みんなで歌いましょう♪

日時：9月29日(火)10:00～11:30 定員：20名

伴奏：ゆうゆう館スタッフ 参加費：200円

大変長らくお待たせいたしました。「大好きな歌をみんなで歌いたい」というお声を多くいただいていた。コロナ感染症が拡大する中で、判断に大変迷いましたが、感染予防対策を徹底した上で、再開することを決めました！ マスクをして、ソーシャルディスタンスを保ちながら、今できる「歌の会」を進めてまいります。**必ず事前にお申し込みください♪**



65歳以上の区民対象

## 善福寺はつらつ道場 ～コロナに負けないからだづくり教室のご案内～

3か月連続企画／杉並リハビリテーション病院・わがまちいちばんの会・ケア24善福寺・ゆうゆう善福寺館の四者が力を合わせて企画・計画いたしました！

第1回	9月30日(水)	コロナに負けない免疫力とは？
第2回	10月29日(木)	コロナ明けに歩けなくなっているかも?! ～自宅での運動～
第3回	11月30日(月)	運動を続けてウィルスに負けない体へ！

時間：10:00～11:00 定員：15名 参加費：無料 対象：65歳以上の区民

★お申し込み・お問い合わせ ケア24善福寺 ☎03-5311-1024 担当小川さんへ

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：9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)

ゆうゆう善福寺館 ☎03-3394-8963

どのサロンにも、マスクの着用と  
飲み物の持参をお願いします



9月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物 <sup>特</sup>
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 語り部 西村正平さんが詠み説く 北原白秋～谷川俊太郎まで	26日(土)	14:00～16:00	500円 特水筒 定員25名
要 申込	気軽に！ みんなで歌いましょう♪	29日(火)	10:00～11:30	200円 特水筒 定員20名
要 申込	ワールドニュース in English 「ジェンダー平等」	13日(日)	10:00～12:00	1000円 定員12名 zoom による参加も OK
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	7・14・21・28日(月) 2・23日(水) 11日(金)24日(木) 1・15日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 19:00～20:30	令和2年7月～10月 月火水金:全8回 2000円×8回分(前納) 分散登館 特水筒
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 但し17(木)→16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	めざせ英語ペラペラの“PE！”	14・28日(月)	13:30～15:00	1000円/回 特水筒 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	8・22日(火)	13:30～16:30	100円 特水筒 定員8名
要 申込	シネマサロン 申込受付：8月19日～ 定員25名	15日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 110分	無料 特水筒・靴袋 定員25名 お申込みください(8月19日～)
満員 御礼	書道教室 書道の基本を学ぼう	2日(水)	9:30～11:30	500円(教材費100円別途) 特書道道具・半紙・台拭き 水筒 定員8名
要 申込	書き方講座 ～実用書道～ 「コロナ禍で会えない(あの)人に 秋の葉書を書こう」	9日(水)	9:30～11:30	500円(教材費500円別途) 特書道道具・半紙・ペン・台拭き 水筒 定員12名
要 申込	創作木版画	2・16日(水)	14:00～16:00	1200円/回(版木代別途) 特彫刻刀・エプロン・水筒 定員6名
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「民生委員さんと話してみよう」	24日(木)	10:00～11:30	100円 特水筒 定員8名
要 申込	自分を活かす渡邊康次の スペシャルメイク講座 ～オンライン講座に挑戦！ 離れていてもどんどん質問～ 講師⇨ゆうゆう善福寺館	18日(金)	10:00～12:00	1000円 特化粧品・メイク小物・手鏡・ 水筒 定員7名
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	11・25日(金)	10:00～11:30	500円/回 特タオル・水筒 定員8名
要 申込	ストレッチ講座	4・11・18・25日(金)	13:30～15:00	500円/回 特ヨガマットまたは バスタオル・水筒 定員12名
要 申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場	30日(水)	10:00～11:00	お申込みはケア24善福寺へ
	セルフケア講座 ～自分の身体は自分で守ろう～	当面の間、中止とさせていただきます。		
	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	9月はお休み		
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：9月1日～ 定員12名	14日(月)	10:00～15:10	有料(お問い合わせください) 特バスタオル2枚・手ぬぐい2枚 ※長寿応援ポイント対象外

