



オンラインで家族とつながってみませんか？ ズームやLINEビデオ通話に挑戦

日時：10月24日(土)14:00～16:00

リーダー：中川泰治さん

参加費：200円 定員：25名

持ち物：お持ちならスマホ・タブレット(なくてもOK)

2020年世界は大きく変わりました。近くても遠くても、なかなか家族・友人と会えない状況が続いています。中川さんにリードしていただき、ゆうゆう館内で

zoom 会議やビデオ通話を体験してみましょう！
(自宅での参加も可)



地域でつながる ～安心サロン～ 『お聞かせください！ 困難に直面した時の対応あれこれ』

日時：10月22日(木)10:00～11:30

参加費：100円

定員：8名



長い人生の中には、筆舌に尽くしがたい困難に直面することは多々ありますね。

そのような時、これまで皆様はどのように対応されてこられたのでしょうか？

ちょっと苦い思い出かもしれませんが、よろしければお聞かせください！



わがまち一番体操 が再開！ 2部制になり、大きく変わります。

日時：10月5日・19日(月)

①13:15～受付 13:30～14:15

②14:40～受付 14:55～15:40

参加費：無料 定員：12名先着順

持ち物：マスク・水筒・タオル

再開を待ちに待たれた方も多いことでしょう。

新型コロナウイルス感染症予防対策をしっかりと考慮した上で、2部制に変更して開催されます。お間違いのないように！



わがまち一番体操(65歳以上の区民対象)

	定員 (先着順)	受付	体操
1部	12名	13:15～	13:30～14:15
2部	12名	14:40～	14:55～15:40

美姿勢バレエ音楽ストレッチ

日時：10月9日・23日(金)10:00～11:30

毎月第2・4金曜日

講師：小西ひとみさん(小西バレエスタジオ主宰)

参加費：500円 定員：8名



優雅な動作に憧れる

美しい音楽に触れたい

ストレッチもしたい

姿勢を良くしたい

身体を動かしたい

こんなにたくさんの目的を達成されたい方にお勧めです。是非是非ご参加ください！

▼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



10月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	オンラインで 家族とつながってみませんか？ ズームや LINE ビデオ通話に挑戦	24日(土)	14:00～16:00	200円 定員25名 特水筒・あれば、スマホ・ タブレット(なくても OK)
要 申込	気軽に！ みんなで歌いましょう♪	26日(月)	10:00～11:30	200円 定員20名 特水筒・マスク
要 申込	ワールドニュース in English 「世界の食糧問題」	11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	5・19日(月) 7・21日(水) 8日(木) 23日(金) 6・27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15(木)→14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！”	12・26日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名 特水筒
満員 御礼	囲碁タイム	13・27日(火)	13:30～16:30	100円 定員8名 特水筒
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：9月16日～ 定員25名	20日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 108分	無料 定員25名 特水筒・靴袋 お申込みください(9月16日～)
満員 御礼	書道教室 書道の基本を学ぼう	7・21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～ 「秋の植物・食べ物を書いてみましょう」	14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 水筒 定員12名
要 申込	創作木版画	7・21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～ 「お聞かせください！ 困難に直面した時の対応あれこれ」	22日(木)	10:00～11:30	100円 定員8名 特水筒
要 申込	自分を活かす渡邊康次の スペシャルメイク講座 ～オンライン講座を堪能しよう～ 講師⇨ゆうゆう善福寺館	16日(金)	10:00～12:00	1000円 定員7名 特化粧品・メイク小物・ 手鏡・水筒
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	9・23日(金)	10:00～11:30	500円/回 定員8名 特タオル・水筒
要 申込	ストレッチ講座	2・9・16・23日(金) 30日はお休み	13:30～15:00	500円/回 定員12名 特タオル・水筒
満員 御礼	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場	29日(木)	10:00～11:00	無料 定員15名 特水筒
	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。		
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	5・19日(月) 受付:各回15分前	①13:30～14:15 ②14:55～15:40	無料 各回12名先着順 特マスク・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：10月1日～ 定員12名	12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