



地域でつながる ~安心サロン~ 「食品ロスについて考えましょう」

日時：12月24日(木)10:00~11:30

参加費：100円 定員：8名

広報すぎなみ10月1日号に「食品ロス削減月間」のことが詳しく掲載されていました。~おいしく、楽しく、食べきって、もったいないをなくそう~を推奨しています。

もう一步踏み込んで、皆さんと一緒に、区のホームページを検索し、ともに学びましょう。



気軽に! みんなで歌いましょう♪

日時：①12月14日(月)10:00~11:30

②12月15日(火)13:00~14:30

参加費：200円 定員：各回15名

伴奏：ゆうゆう善福寺館スタッフ



今年はコロナ禍でしたが、感染症対策をしっかりした上で開催に踏み切りました。皆さんに楽しんでいただき、「開催してよかった!」と感じています。今年の歌い納めといたしましょう。

夜間ワークショップ 親子で踊ろう ~ヒップホップ~

日時：12月5日(土)18:00~20:00

講師：安藤裕美子さん

参加費：500円/名 1,000円/1家族2名以上
(未就学児は無料です)

定員：12名



体操から軽い筋トレまで体験します。音楽を聴いてリズム取りや簡単なヒップホップのステップを取り入れた、親子で楽しめるメニューです。もちろん親子に限らず、お一人での参加も可能です。小学生の場合は、送り迎えをお願いします。レッツトライ!

お正月フラワーアレンジメント

日時：12月26日(土)

①13:00~14:30

②15:00~16:30

講師：池田洋子さん(メイフラワー主宰)

参加費：2,000円 定員：各回12名



毎年恒例のお正月フラワーアレンジメントです。激動の一年を払拭するよう新しい年に向けて、華やかな迎春アレンジメントに挑戦し良い年を迎えましょう!

今年は新型コロナウイルス感染症予防のために様々な対策をとってまいりました。皆様にもご協力いただきありがとうございました。引き続きよろしくお願ひいたします。

12月28日(月)~1月4日(月)は、年末年始で休館となります。どうぞ良いお年をお迎えください。



防寒対策をお願いします

換気のため窓の開閉を行います
足もとが冷えますので
ひざ掛け 厚手の靴下
などの防寒具をご持参ください



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



12月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	夜間ワークショップ 親子で踊ろう ~ヒップホップ~	5日(土)	18:00~20:00	500円/名 定員12名 1000円/2名以上 特 水筒・マスク
要 申込	お正月フラワーアレンジメント	26日(土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	2000円 定員12名/回 特 花ばさみ・水筒・マスク
要 申込	気軽に! みんなで歌いましょう♪ ①②両日とも同じ内容	①14日(月) ②15日(火)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	200円 定員15名/回 特 水筒・マスク
要 申込	ワールドニュース in English 「世界の音楽を紹介しよう」	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・21日(月) 2・16・23日(水) 4・18日(金) 1・8・22日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 19:00~20:30	令和2年11月~令和3年4月 月火水金:全15回 2000円×15回分(前納) 分散登館 特 水筒・マスク
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(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日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名 特 水筒・マスク
満員 御礼	囲碁タイム	8・22日(火)	13:30~16:30	100円 定員8名 特 水筒・マスク
満員 御礼	書道教室 書道の基本を学ぼう	2・16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・マスク 定員8名
要 申込	書き方講座 ~実用書道~ 「和風カード、祝儀袋をつくらう」	9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・マスク 定員12名
要 申込	地域でつながる~安心サロン~ 「食品ロスについて考えましょう」	24日(木)	10:00~11:30	100円 定員8名 特 水筒・マスク
要 申込	自分を活かす 渡邊康次のスペシャルメイク講座	18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・マスク
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 定員8名 特 タオル・水筒・マスク
要 申込	ストレッチ講座	4・11・18・25日(金)	13:30~15:00	500円/回 定員12名 特 タオル・水筒・マスク
	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。		
	シネマサロン	12月~2月までの間、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	7・21日(月) 2回制 受付15分前	①13:30~14:15 ②14:55~15:40	無料 各回12名先着順 特 マスク・水筒・タオル
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:12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

参加者募集中!