



新年のご挨拶

2020年は世界中が大きく変わりました。『ニューノーマル』という言葉が表しますように、これまでの発想を大きく転換させなければなりませんでした。当然ながら、ゆうゆう館の活用の仕方も大きく変化しました。皆様のご協力のおかげで、新型コロナウイルス感染症予防対策を万全な形で推し進められております。

2021年も皆様と力を合わせ **with** コロナ、**after** コロナの先の明るい未来を信じて！ 今できる活動を進めてまいります。



地域でつながる ～安心サロン～ 「住み慣れた自宅で 安心して生活していくために」

日時：1月28日(木)10:00～11:30

参加費：100円 定員：8名

協力：ケア24善福寺

永遠の課題とも言えます「住み慣れた自宅で老後を過ごす」ことについて、一緒に考えてみませんか？ 地域包括支援センター《ケア24善福寺》のスタッフの方からの具体的な事例紹介をもとに、安心して生活していける方法を模索してみましょう。



気軽に！ みんなで歌いましょう♪

日時：①1月29日(金)10:00～11:30

②1月30日(土)10:00～11:30

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

皆様が楽しみにしてくださっている企画です。懐かしい曲・季節の曲には、心打たれるものがあります。風景を想像したり、感情移入したりすることは、日々の生活を豊かにしてくれます。あまり遠くへ出かけられない状況下ですので、歌声朗らかに、楽しく過ごしましょう。



サロン紹介 その1 能楽入門はじめの一步 ～仕舞

重要無形文化財(総合指定)保持者でいらっしゃる辻井八郎さん(月・水・金曜日クラス)、女性能楽師の林美佐さん(火曜日クラス)のご指導により、金春流能楽の世界をご堪能いただけます。

日本の伝統芸能の世界に一步踏み込んでみませんか？
詳細は裏面をご覧ください。



サロン紹介 その2 書き方講座

毎月第2水曜日9:30～11:30に開催しています。字をうまく書けるようになることは勿論、季節に応じたテーマに沿って、講師の米山さんから刺激と元気をもらえるサロンです。1月は「年頭の目標を書いてみよう」です。

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



ぶくちゃん

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：1月17日(日)全日休館・21日(木)午前休館

▼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



1月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
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	①29日(金) ②30日(土)	①10:00～11:30 ②10:00～11:30	200円 定員15名/回
要 申込	ワールドニュース in English 「世界の選挙制度」	10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	11・18・25日(月) 6・20日(水) 8・22・29日(金) 12・26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】 分散登館をお願いします
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21(木)→20(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！”	11・25日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	12・26日(火)	13:30～16:30	100円 定員8名
満員 御礼	書道教室 書道の基本を学ぼう	6・20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 定員8名
要 申込	書き方講座 ～実用書道～ 「年頭の目標を書いてみよう」	参加者募集中! 13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 定員12名
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「住み慣れた自宅で 安心して生活していくために」	28日(木)	10:00～11:30	100円 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	15日(金)	10:00～12:00	1000円 定員7名 特化粧品・メイク小物・ 手鏡
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	8・22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	8・15・22・29日(金)	13:30～15:00	500円/回 定員12名 特タオル・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。		
	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	18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：12月21日～ 定員12名	11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

受付開始日がいつもと異なります