



こころ寄せ合う地域家族

ゆうゆう善福寺だより

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

2月号 No.107
2021年1月15日発行

【お知らせ】

1月7日、国の1都3県を対象とした緊急事態宣言の発出を踏まえ、ゆうゆう館の運営についての杉並区の決定をお伝えします。

- 令和3年1月12日(火)～2月7日(日) 午後8時をもって閉館とします。日曜祝日は午後5時閉館。
- 午後5時以降の協働事業・団体利用は中止とします。
- 一般利用(談話室利用)は午後5時までです。
- 夜間目的外使用は、午後8時までとし、使用料は50%に減額とします。
- ゆうゆう館内での飲食を伴う活動は全面中止とします。(各自ご持参の飲料は勿論 OK です)



ゆうゆう善福寺アカデミー 須磨章さんに聞く 「知られざる世界遺産」秘話

日時：2月27日(土)14:00～16:00

講師：須磨章さん

(元 NHK 世界遺産プロジェクトプロデューサー)

参加費：500円 定員：25名

「世界遺産 知られざる物語」著者、須磨さんに、約10年にも及ぶ取材で得られた秘話をたっぷりとお話いただきます。

なかなか旅に出られない現在ですが、お話を伺いながら世界遺産を訪れてみませんか！



ガイド本では得られない秘話にドキドキです。

← スペイン アルハンブラ宮殿

地域でつながる ～安心サロン～ 「お料理上手さんお勧め 野菜使い切りレシピご紹介」

日時：2月25日(木)10:00～11:30

講師：榎本京子さん

参加費：100円(資料代) 定員：8名

お料理がお得意の榎本さん！ 日々様々な工夫をされて調理を楽しまれています。

今回は野菜を使い切ることをテーマとしたレシピをご紹介します。

調理実習はできませんが、調理のコツをお話しいたします。是非、参考になさってください。

沢山の知恵が！



サロン紹介 ストレッチ講座

毎週金曜日13:30～15:00

2月は5・12・19・26日です。

講師：山本さくらさん(パントマイマー)の元気な掛け声に合わせて、筋力アップ、柔軟性を高める運動をしています。皆さん楽しみながら身体を鍛えていっちゃいます。

「継続は力なり」を実感できる

講座です！



令和3年度 上半期団体登録申請について

申請期間:令和3年1月26日(火)～2月9日(火)

広報すぎなみ1月15日号(1月20日に発行変更)にも掲載されますが、令和3年度4月から半年間のゆうゆう館ご利用団体の皆さまの登録がスタートします。ご登録をお待ちしています。詳細はゆうゆう善福寺館受付までお尋ねください。

ぷくちゃん



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：2月18日(木)午前休館・21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



2月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 須磨章さんに聞く 「知られざる世界遺産」秘話	27日(土)	14:00～16:00	500円 定員25名
要 申込	ワールドニュース in English 「世界中の医療サービス」	14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	8・15日(月) 3・17・24日(水) 12・19日(金) 16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18(木)→17(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!”	8・22日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	9・23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	3・17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～ 「4月善福寺公園サービスセンター 展示会に向けて“春”を書く」	参加者募集中! 10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～ 「お料理上手さんお勧め 野菜使い切りレシピご紹介」	25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	19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	12・26日(金)	時間変更 10:30～12:00	500円/回 定員8名 特タオル・水筒
要 申込	ストレッチ講座	5・12・19・26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	1・15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: 2月1日～ 定員12名	8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