



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

3月号 No.108
2021年2月15日発行

【お知らせ】

2月2日、国の緊急事態宣言延長を踏まえ、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2月8日(月)～3月7日(日) 開館時間は午前9時～午後8時
- 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)
- 昼間の不要不急の外出も自粛を促します。



オンラインでおしゃべりしましょう!

日時：3月17日(水)13:30～15:00

講師：中川泰治さん

参加費：無料 定員：10名

コロナ予防のため、ご自宅でじっと我慢、出かける機会が激減し、あまり人と話さなくなったという方も多いのではないのでしょうか。

「オンラインに挑戦してみたい!」「興味はあるけれどやり方が分からない」とおっしゃる方は是非ご参加ください。

オンラインでおしゃべりしましょう!



地域でつながる ～安心サロン～ 「自宅でできる脳トレ・ぬり絵を体験」

日時：3月25日(木)10:00～11:30

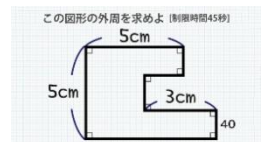
参加費：100円(資料代)

定員：8名

「認知症予防」に気遣っていらっしゃる方も多いかと思います。

話題の脳トレにチャレンジしてみませんか?

この機会に、実際にはなかなかやったことがないとおっしゃる方に体験していただければと思います!



気軽に! みんなで歌いましょう♪

日時：3月29日(月)・31日(水)(同一内容)
13:00～14:30

伴奏：ゆうゆう善福寺館スタッフ

参加費：200円 定員：15名(各回)

1月は残念ながら中止となりました。皆さんがとても楽しみにしてくださっているので、安心して開催できることを願っています。

「春」を満喫できる歌を楽しめると嬉しいです。



運動不足を感じられている皆様へ

美姿勢バレエ音楽ストレッチ

第2・4金曜日 10:30～12:00 参加費500円

ストレッチ講座

毎週金曜日 13:30～15:00 参加費500円



ソーシャルディスタンスを確保しながら、身体をしっかりと動かせる企画を実施しています。



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：3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



3月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	オンラインでおしゃべりしましょう！	17日(水)	13:30～15:00	無料 定員10名
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 1回申込	①29日(月) ②31日(水)	①13:00～14:30 ②13:00～14:30	200円 定員15名/回 お申込みください(2月15日～)
要 申込	ワールドニュース in English 「アートという多文化」	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	1・8・22・29日(月) 3・17・31日(水) 12・26日(金) 9・23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
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：2月15日～ 定員25名	30日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 115分	無料 定員25名 特靴袋 お申込みください(2月15日～)
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」	10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12名
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「自宅でできる脳トレ・ぬり絵を体験」	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。		
	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	3月までは中止の決定が出ています。		
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：3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