



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

5月号 No.110
2021年4月15日発行

ゆうゆう善福寺アカデミー

「音頭の魅力に迫る ～創作秘話と未来展望～」

日時：5月22日(土)14:00～16:00

講師：橋本フサヨさん(パントマイム・かつぼれ演者)

参加費：500円 定員：25名

これまで「西荻案内音頭」「広尾町酪農音頭」「たがやせ！どじょうおじさん」など数々の音頭の振り付けをされている橋本さん。地域発信から杉並区、日本、世界へと活躍中です。創作時のエピソードや音頭の持つ魅力や底力について語っていただきます。

コロナ禍の今だからこそ、「ユーモアで生き抜く力」が大切ですね。



新企画！

やさしい太極拳 by Bryan Peterson

日時：5月1日・29日(土)13:30～15:00

講師：ブライアン ピーターソンさん

参加費：500円 定員：10名/回

5月から始まる企画です。不定期ですが、今後毎月開催できればと考えています。

講師のブライアンさんは、既に30年も太極拳を学ばれています。各個人の健康状態、筋力や柔軟性に応じて、ゆっくり丁寧に指導くださいます。サロン名の通り『やさしい』を強調。慌てず、ゆっくり学んでいきましょう。



地域でつながる ～安心サロン～ 「みんなで楽しく踊りましょう」

日時：5月27日(木)10:00～11:30

講師：松本さん

参加費：100円(資料代) 定員：8名

運動不足や人とのかわり不足を感じていらっしゃる方！ 90分ですが、踊り方を学んで、皆さんと一緒に踊ってみましょう。

『人生いろいろ』『きよしのズンドコ節』など楽しそうですよ♪



オンラインでおしゃべりしましょう！

3月17日(水)13:30～15:00 初めての試みとして開催しました。60代から90代までの幅広い年齢層の方6名が参加されました。オンラインと言っても、初心者の方が多く、ゆうゆう館に来館して参加される方がほとんどでした。

リーダーの中川さんの丁寧な指導を受け、まずは Zoom のインストールの仕方を学びました。時間内には、何とか画面上でお話することが出来ました。LINE ビデオ通話も体験しました。4月から毎月第3水曜日13:30～定例化しています。



能楽入門 はじめの一步～仕舞～

5月～10月の日程が決まりました。

参加者募集しています。

5月の予定は、2面をご覧ください。

詳細は館にお問い合わせください。

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：5月16日(日)全日休館・20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



5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 「首頭の魅力に迫る～創作秘話と未来展望～」	22日(土)	14:00～16:00	500円 定員25名
要 申込	新企画 やさしい太極拳	1・29日(土)	13:30～15:00	500円 定員10名/回
要 申込	オンラインでおしゃべりしましょう!	19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♪ 申込受付: 5月1日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①29日(土) ②31日(月)	①10:00～11:30 ②13:00～14:30	200円 定員15名/回 特不織布マスク
要 申込	ワールドニュース in English 「どのようにして プラスチックごみを削減するか?」	9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	10・17・24・31日(月) 12・26日(水) 14・21・28日(金) 18・25日(火)・30日(日)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和3年5月～10月 月火水金:全14回 2000円×14回分【前納】 *火曜クラス30日(日)のみ午前
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)	毎週 月曜日・木曜日 但し20(木)→19(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!”	10・24日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	11・25日(火)	13:30～16:30	100円/回 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: 4月21日～	18日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 125分	無料 定員25名 特靴袋
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	5・19日(水)	9:30～11:30	500円/回(教材費100円別途) 特書道道具・半紙・台拭き 定員10名
	書き方講座 ～実用書道～	今年度は7月・9月・11月・2月に開催します。		
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「みんなで楽しく踊りましょう」	27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	21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	14・28日(金)	10:30～12:00	500円/回 定員8名 特タオル・水筒・ヨガマット またはバスタオル
要 申込	ストレッチ講座	7・14・21・28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・創作木版画		両講座は、2020年度をもって終了いたしました。		
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	17日(月) 2回制 受付15分前	①13:30～14:15 ②14:45～15:30	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: 5月1日～ 定員12名	10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