



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

7月号 No.112
2021年6月15日発行

7・9・11・2月に開催

書き方講座 「小筆で暑中見舞い葉書と宛名書き」

日時：7月14日(水) 9:30～11:30

講師：米山由美子さん

(日本習字学会 書道師範)

参加費：600円 定員：15名

申し込みは7月1日(木)からです。



今年度から年に4回、季節に応じた書き方講座を開催します。第1回目は「暑中見舞い」です。コロナ禍にあって、なかなか人に会えない日が続いています。このような時期だからこそ、思い切って手書きのオリジナル暑中見舞いを書いてみませんか。



地域でつながる ～安心サロン～

「和紙絵画に挑戦 団扇にハイビスカスを制作しましょう」

日時：7月22日(木) 10:00～12:00

講師：臺(うてな)浩美さん

(日本和紙絵画芸術協会 認定講師)

参加費：800円(材料費込み) 定員：8名

持ち物：ハンドタオル

和紙が持つ魅力を最大限に活かして、素晴らしい作品を創作されている臺さんに、夏の団扇の作り方をご指導いただきます。気分まで晴れ晴れとさせてくれるハイビスカスで仰ぐ風は、心地よいこと間違いなしです。



気軽に！ みんなで歌いましょう♪

**日時：7月29日(木)・30日(金) (同一内容)
10:00～11:30**

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)

自宅での生活が多くなり、人と話したり、声を出したりする機会が少なくなっていますね。少し気分も落ち込みがちになっていらっしゃることはありませんか？ そんな時！ みんなでリズムカルに懐かしい歌を口ずさんでみましょう。100%大きな声は、まだ出せませんが、気分爽快になりますよ。



毎月第2・4金曜日

美姿勢バレエ音楽ストレッチ

**日時：7月9日(金)・23日(金)
10:30～12:00**

講師：小西ひとみさん(小西バレエスタジオ主宰)

参加費：500円/回 定員：8名

鏡に映るご自身の姿を見て、背中が丸くなったと感じたり、颯爽と歩いておられる人の姿を見て見習いたいと思われた経験ありませんか？ 姿勢は大事ですね。バレエ音楽に合わせて心をリラックスさせて、体の隅々まで動かしてみよう。美姿勢めざして若返りに挑戦です！



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：7月15日(木)午前休館・18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



7月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	書き方講座 「小筆で暑中見舞い葉書と宛名書き」 申込受付:7月1日～	14日(水)	9:30～11:30	600円 定員15名 特小筆・書道道具・半紙・台拭
要 申込	やさしい太極拳	3日(土) 10日(土) 16日(金) 31日(土)	13:30～15:00 13:30～15:00 9:30～11:00 13:30～15:00	500円/回 定員10名 特タオル・水筒
要 申込	オンラインでおしゃべりしましょう!	21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:7月14日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①29日(木) ②30日(金)	①10:00～11:30 ②10:00～11:30	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 「私のおすすめワールドレシピ」	11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	5・12・26日(月) 7・21・28日(水) 2・30日(金) 13・27日(火)	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) 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15(木)→14(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!”	12・26日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	13・27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:6月16日～	20日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 110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	7・21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
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「和紙絵画に挑戦 団扇にハイビスカスを制作しましょう」	22日(木)	10:00～12:00	800円 定員8名 特ハンドタオル
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	9・23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	2・9・16・23日(金)	13:30～15:00	500円/回 定員12名 特タオル・水筒
自分を活かす渡邊康次のスペシャルメイク講座は、当面の間、中止いたします。				

当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	5・19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:7月1日～ 定員12名	12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