



ゆうゆう善福寺アカデミー

Zoom での参加も
お待ちしております！

「国連で働く：

3つのカベと6つの生き残り術」

日時：8月28日(土)14:00～16:00

講師：滝澤三郎さん

(元 国連難民高等弁務官事務所 UNHCR 駐日代表・

現在 東洋英和女学院大学名誉教授・

早稲田大学 AHC 研究所招聘研究員)

参加費：来館者100円(資料代) 来館者定員25名

Zoom 参加者無料

「国連などで国際的に活躍する日本人が増えない、またはそこで生き残れない」という声をよく聞きます。なぜなのでしょう。

これまでいくつもの国連機関で働いてこられた滝澤さんに、日本人が国際機関に入る上での「3つのカベ」と、そこで生き残って活躍するための「6つの秘訣」をお話しいただきます。

地域でつながる ～安心サロン～

「介護保険サービスの使い方

について学びましょう」

日時：8月26日(木)10:00～11:30

講師：戸井田一美さん(ケア24善福寺)・

渡邊文美さん(訪問看護ほたるすぎなみ)

参加費：100円(資料代) 定員：8名

65歳になったら「介護保険証」が手元に届きます。まだ自分事ではない、使い方が分からない、親のことで切実になってきた、などの声にお応えして、より具体的なサービスの使い方を学びましょう。訪問看護や訪問リハビリのサービスの内容や使い方についても、お聞きできます。



65歳以上の区民対象

初めての方大歓迎！

善福寺はつつ道場

～コロナ前の自分を取り戻そう！～

4ヶ月連続で「講話と実技」を学びます。

杉並リハビリテーション病院、わがまちいちばんの会、ケア24善福寺、ゆうゆう善福寺館の総力企画です。

第1回	8月30日(月)	コロナ前の体力を取り戻そう！ 筋力維持・運動
第2回	9月29日(水)	全身使って 楽しく認知症予防！
第3回	10月27日(水)	いつまでも若々しく！ 歩き方講座
第4回	11月29日(月)	痛みを放っておかないで！ 膝痛・腰痛予防

時間：10:00～11:30 定員：15名 参加費：無料

お申し込み・お問い合わせは、ケア24善福寺へ。

電話：03-5311-1024 担当：小川さん

オンラインでおしゃべりしましょう！

Zoom 毎月第3水曜日13:30～15:00 8月は18日

3月から月1回で始まった新企画です。

PC 初心者の方が多く、ゆうゆう館で Zoom

のインストール、使い方を学ぶところから始まりました。毎月、少しずつスキルアップして、4回目には、自宅からのリモート参加にチャレンジする方も増え、会話や写真共有も楽しみました。

令和3年度下半期 団体登録申請について

申請期間：7月22日(木)～8月5日(木)

令和3年度10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。

詳細は、ゆうゆう善福寺館受付まで。

申請受付方法として、「窓口」、「郵送」に加え、今回から「メール」でも受け付けます。

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：8月15日(日)全日休館・19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



8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 「国連で働く: 3つのカベと6つの生き残り術」	28日(土)	14:00～16:00	来館者100円(資料代) 来館定員25名 Zoom 参加者無料
要 申込	やさしい太極拳	7日(土)・14日(土)・ 16日(月)・29日(日)	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!	18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: 8月16日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①30日(月) ②31日(火)	①13:30～15:00 ②10:00～11:30	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 「ファストファッションの問題」	8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	2・23日(月) 11・25日(水) 6・27日(金) 1日(日)・ 24日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 10:00～11:30 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19(木)→18(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!”	9・23日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
囲碁タイムは、当面の間、中止いたします。				
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: 7月21日～	17日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 101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	4・18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～ 「介護保険サービスの使い方 について学びましょう」	26日(木)	10:00～11:30	100円 定員8名
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	13・27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	6・13・20・27日(金)	13:30～15:00	500円/回 定員12名 特タオル・水筒
要 申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 お申込みは ケア24善福寺へ	30日(月)	10:00～11:30	無料 定員15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。				
	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	8月はお休みです。		
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: 8月1日～ 定員12名	9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