



ゆうゆう善福寺アカデミー

「脳科学から見た認知症予防」

日時：9月25日(土)14:00～16:00

講師：河面吉彦さん

(現 中伊豆リハビリテーション病院院長・
前 河北リハビリテーション病院院長)

参加費：500円 定員：25名

2025年には高齢者の3人に1人は認知症(軽度を含む)になると言われています。

これまで多くの患者さんを診てこられた河面医師に「脳の活性化」についてお話しいたします。元気で明るい生活を送るために、今からできる認知症予防について、
一緒に考えましょう。



地域でつながる ～安心サロン～ 「ジオラマサロン MAP 作りのための 折り紙を楽しみましょう」

日時：9月23日(木)10:00～12:00

講師：中馬陽子さん

参加費：100円(材料代) 定員：8名

近隣のサロンが手をつないで計画しています「オープンサロン Day 2021」企画の一つです。サロンや地域の方と一緒に、ジオラマサロン MAP 作りにチャレンジしてみませんか？
安心サロンでは、ヒマラヤ杉の制作や小さな小さな折り鶴にも挑戦！



中馬さんが丁寧にご指導してくださいます。



ぶくちゃん

書き方講座

「小筆で祝儀・不祝儀のし袋の お題と名前書き」

日時：9月8日(水)9:30～11:30

講師：米山由美子さん

参加費：600円(資料代含む) 定員：15名

今年度2回目の実用書道の講座です。

日常生活の中で登場する祝儀袋や不祝儀袋ですが、やはり心を込めて手書きしたいですよね。上手く書けた時は、気分も爽快です。

様々な場面で使える実用的なお題や名前書きに挑戦してみましょ。



ストレッチ講座

毎月金曜日13:30～15:00

日時：9月3・10・17・24日(金)

13:30～15:00

講師：山本さくらさん

参加費：500円 定員：12名

さくらさんの元気な掛け声に合わせて、体の隅々まで動かしてみませんか？ 運動不足になっていらっしゃる方も多いと思います。無理のないストレッチで柔軟性も養われます。気分晴れ晴れでお帰りいただけます。



▼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



9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 「脳科学から見た認知症予防」	25日(土)	14:00～16:00	500円 定員25名
要 申込	書き方講座 「小筆で祝儀・不祝儀のし袋の お題と名前書き」	8日(水)	9:30～11:30	600円 定員15名 特小筆・書道道具・半紙・ 台拭き
要 申込	やさしい太極拳	4日(土) 13日(月) 20日(月) 26日(日)	13:30～15:00 9:30～11:00 9:30～11:00 9:30～11:00	500円/回 定員10名 特タオル・水筒
要 申込	気軽に！ みんなで歌いましょう♪ 申込受付：9月15日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①29日(水) ②30日(木)	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」	12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	6・27日(月) 15・22日(水) 3・10・17・24日(金) 1日(水)・ 7・21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16(木)→15(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！”	13・27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：8月18日～	21日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 118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	1・15日(水)	9:30～11:30	500円/回(教材費100円別途) 定員10名 特書道道具・半紙・台拭き
要 申込	オンラインでおしゃべりしましょう！	15日(水)	13:30～15:00	無料 定員10名
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「ジオラマサロン MAP 作りのための 折り紙を楽しみましょう」	23日(木)	10:00～12:00	100円 定員8名
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	10・24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	3・10・17・24日(金)	13:30～15:00	500円/回 定員12名 特タオル・水筒
満員 御礼	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 お問い合わせは ケア24善福寺へ	29日(水)	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		コロナ感染症拡大の勢いが止まらない中、大変残念ですがいったん終了 させていただきます。「マスクが取れたら」またお目にかかりましょう。		
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	6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：9月1日～ 定員12名	13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