



## はじめよう! スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」

日時：10月7日(木)10:00~11:30

講師：ゆうゆう善福寺館スタッフ

参加費：500円 定員：4名

最近スマートフォンに買い替えた方、持っているけれど使いこなせていない方、いらっしゃいませんか？ スマホの基本を少人数で学びます。内容は、スマホについて・操作用語・入力・電話・メール・カメラ・アプリの紹介などです。

ご自身のスマホをお持ちください。使いこなして楽しみましょう。



## 地域でつながる ~安心サロン~ 「栄養の取り方を学びましょう」

日時：10月28日(木)10:00~12:00

講師：管理栄養士

参加費：100円(教材代) 定員：8名

毎日の食事は、しっかりと摂れていますか？ マンネリ化していたり、栄養が偏ったりしていませんか？ 管理栄養士さんに栄養の取り方について学びます。



夜間ですよ~

## プレ! やさしい気功

日時：10月11日(月)18:00~19:00

講師：ブライアン・ピーターソンさん

参加費：500円 定員：10名

『やさしい太極拳』講師のブライアンさんに、今回は気功について教えていただきます。昼間に出不来の方！ ぜひ夜間にご参加ください。呼吸を重視した気功にトライしてみましょう。

## 荻窪の庭園散策

(11月30日(火)9:30ゆうゆう善福寺館集合)

## 「11月実施の外出企画の説明会」

おひとりでの  
外出が難しい方

日時：10月29日(金)10:00~11:30

講師：杉並区外出支援相談センター

もび〜る

参加費：無料 定員：9名(付き添い含む)

秋は、外に出るのが気持ちのよい季節です。おひとりでの外出が難しく「お出かけする機会がめっきり減ってしまった」と思われる方を対象とした外出企画の説明会です。ご近所とのご縁を深めたい方、美しい庭園が見たい方にお勧めです。11月30日(火)は、介護タクシー3台で、太田黒公園、荻外荘公園へお出かけします。

まずは、ゆうゆう善福寺館にお問い合わせください。



## プリザーブドフラワーアレンジメント講習会 「リースづくり」

日時：10月30日(土)・31日(日)

10:00~11:30

講師：藤井弥生さん(フラワーデザイナー)

参加費：2,000円

定員：各回5名(2日とも同一内容)

プリザーブドフラワーに興味をお持ちの方も多いと思います。今回、藤井さんが丁寧に教えてくださいます。ブルーか、ピンクを基調にした材料をお選びいただき、リースづくりに挑戦してみましょ。



ぷくちゃん

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：10月17日(日)全日休館・21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



10月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	はじめよう! スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」	7日(木)	10:00~11:30	500円 定員4名 特お持ちのスマホ
要 申込	荻窪の庭園散策 「11月実施の外出企画の説明会」	29日(金)	10:00~11:30	無料 定員9名
要 申込	プリザーブドフラワーアレンジメント 講習会「リースづくり」 ①②とも同じ内容 1回申込	①30日(土) ②31日(日)	10:00~11:30	2000円 定員5名/回
要 申込	プレ! やさしい気功	11日(月)	18:00~19:00	500円 定員10名 特タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	2日(土) 11日(月) 24日(日) 29日(金)	13:30~15:00 9:30~11:00 9:30~11:00 13:30~15:00	500円/回 定員10名 特タオル・水筒
要 申込	ワールドニュース in English 「監視とプライバシー」	10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	4・18・25日(月) 6・13・20日(水) 22日(金) 5・19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21(木)→20(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!”	11・25日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	12・26日(火)	13:30~16:30	100円/回 定員6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: 9月22日~	19日(火)	13:30~上映 (13:00~受付) 上映時間 100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	6・20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!	20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~ 「栄養の取り方を学びましょう」	28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	8・22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	1・8・15・22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	27日(水)	10:00~11:30	無料 定員15名 特タオル・水筒
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	4・18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: 10月1日~ 定員12名	11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