



## ゆうゆう善福寺 アカデミー

### 琴演奏会

日時：11月27日(土)14:00~16:00

演奏者：新宮歌悦さん・山崎歌州さん・竹内歌紺さん

参加費：500円 定員：25名

コロナ禍で、ずっと我慢の日々を送られていらっしゃる方も多いと思います。そのような方に朗報です。どうぞ迫力ある生のお琴の演奏

を聴きにいらしてください。

曲目：黒田節21、わらべ唄、

海に寄せて、龍言、その他

お楽しみに！



### 書き方講座～実用書道～ 「年賀状の書き方」

日時：11月10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

今年度から年に4回、季節に応じた書き方講座を開催しています。第3回目となる今回は、「年賀状の書き方」です。

コロナ禍にあって、なかなか会えない人へ、オリジナル年賀状を書いてみませんか。



### 能楽入門 はじめの一步 ～仕舞～

11月から新たに月・水・金(34期)・火(19期)を募集します。初めての方大歓迎です。

ご興味おありの方、お問い合わせください。素晴らしい講師陣が丁寧に教えてくださいます。まさしく「芸術の秋」から、日本の伝統芸能へはじめの一步を踏み出してみませんか？



### 「0円均一」館外編 参加者大募集!

期間：11月3日(水)~23日(火)

期間中お好きな時に

場所：ご自宅前 参加費：無料

『0円均一』発案者である高島亮三さん(美術家)の本来の発想を活かし、今年も0円商店街を皆様のご自宅前で開店していただきます。ご希望の方は善福寺館にお申し出ください。10月15日より、0円ボックスを配布します。



今年は、「オープンサロン Day2021」との共同企画です。まちのあちこちで0円均一が見られることでしょう!



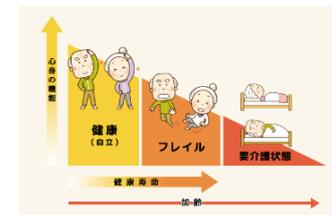
### 地域でつながる ～安心サロン～ 「フレイル予防を学びましょう」

日時：11月25日(木)10:00~12:00

講師：看護師

参加費：100円(教材代) 定員：8名

「フレイル」とは、年をとるにつれて、心や身体の活力が低下した状態のことを言います。このちょっとした衰えに、いち早く気づき、フレイル予防の3つの柱を学びましょう。



【栄養・口腔】【運動】【社会参加】に心がけいつまでも元気に暮らしましょう!

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：11月18日(木)午前休館・21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



11月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物 <sup>特</sup>
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「琴演奏会」	27日(土)	14:00~16:00	500円 定員25名
要 申込	書き方講座 ~実用書道~ 「年賀状の書き方」	10日(水)	9:30~11:30	600円 定員15名 <sup>特</sup> 書道道具・半紙・台拭き
要 申込	『0円均一』館外編	3日(水)~23日(火)	ご自宅前 お好きな時間に	無料
満員 御礼	はじめよう! スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」	4日(木)	10:00~11:30	500円 定員4名 <sup>特</sup> お持ちのスマホ
要 申込	プレ! やさしい気功	8日(月)	18:00~19:00	500円 定員10名 <sup>特</sup> タオル・水筒
要 申込	おひとりでの外出が難しい方向け 「荻窪の庭園散策」	30日(火)	9:30~12:30	無料 定員9名
要 申込	やさしい太極拳	6日(土)・13日(土) 19日(金)・28日(日)	13:30~15:00 9:30~11:00	500円/回 定員10名 <sup>特</sup> 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: 10月15日~ ①②とも同じ内容 1回申込	①1日(月) ②5日(金)	①10:00~11:30 ②10:00~11:30	200円 定員15名/回 <sup>特</sup> 不織布マスク
要 申込	ワールドニュース in English 「with コロナ これからの生き方」	14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	8・15・22日(月) 3・17日(水) 12・19日(金) 2・16・30日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 18:30~20:30	令和3年11月~令和4年3月 月火水金:全11回 2000円×11回分[前納] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">分散登館をお願いします</span>
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18(木)→17(水)	9:00~10:00	無料 雨天中止 <sup>特</sup> 長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要 申込	めざせ英語ペラペラの“PE!”	8・22日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	9・23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: 10月20日~	16日(火)	13:30~上映 (13:00~受付) 上映時間 99分	無料 定員28名 <sup>特</sup> 靴袋 
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	3・17日(水)	9:30~11:30	500円/回(教材費100円別途) 定員10名 <sup>特</sup> 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!	17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~ 「フレイル予防を学びましょう」	25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	12・26日(金)	10:30~12:00	500円/回 定員8名 <sup>特</sup> 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	5・12・19・26日(金)	13:30~15:00	500円/回 定員12名 <sup>特</sup> 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(月)	10:00~11:30	無料 定員15名 <sup>特</sup> 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	1・15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 <sup>特</sup> 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: 11月1日~ 定員12名	8日(月)	10:00~15:10	有料(お問い合わせください) <sup>特</sup> バスタオル2枚・手ぬぐい2枚 ※長寿応援ポイント対象外