



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

12月号 No.117
2021年11月15日発行

お正月フラワーアレンジメント

日時：12月27日(月) (①②とも同じ内容)

①9:30~11:00 ②11:30~13:00

講師：池田洋子さん(フラワー工房メイフラワー代表)

参加費：2000円 定員：12名/回

新年を迎えるにあたり、お家の中をフラワーアレンジメントで華やかに飾ってみましょう。

「これを作らないと年が明けないわ」と楽しみにして下さる方もいらっしゃると思います。さて、今年の花材はどのようなものでしょうか？どうぞお楽しみに。

昨年作品です。→



めざせ英語ペラペラの“PE!”

日時：12月13日・27日(月) 13:30~15:00

毎月第2・4月曜日

講師：板倉徳枝さん(杉並ユネスコ協会 副会長)

参加費：1000円/回 定員：10名

思い起こせば、2015年にさかのぼります。5年後のオリンピック・パラリンピック開催時に英語をペラペラしゃべれるようになって、通訳ボランティアをめざそうとスタートしました。毎回、身の回りの話題から趣味・生活・スポーツ観戦、コロナ前では国内外の旅の話題など、幅広く英語(時々日本語)で語り合っています。世界中に交友関係をお持ちの板倉さんから話しいただく国際問題についても皆さんで議論しています。笑いの絶えない迫力満点の講座です。



プレ! やさしい気功

日時：12月13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

10月から新たにスタートした講座です。呼吸法を学び「気の流れ」を体感してみてください。夕食前の1時間を有効にお使いになってみませんか？ お仕事帰りの方もどうぞ！



年末年始休館のお知らせ

2021年12月28日~2022年1月4日
どうぞよいお年をお迎えください。

ぶくちゃん



地域でつながる ~安心サロン~ 「お正月しめ縄づくり」

日時：12月23日(木) 10:00~12:00

講師：ゆうゆう善福寺館スタッフ

参加費：900円 定員：8名

お正月しめ縄を手作りしてみませんか？造花を使って、輪飾りに配置していきます。世界に1つだけしかない、しめ縄づくりに挑戦して、新たな年を迎えましょう！



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：12月16日(木)・19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



12月 サロンのご案内		開催日	時間	参加費・持ち物特
要 申込	お正月フラワーアレンジメント 申込受付：12月1日～ ①②とも同じ内容 1回申込	27日(月)	①9:30～11:00 ②11:30～13:00	2000円 定員12名/回 特花ばさみ
要 申込	プレ！ やさしい気功	13日(月)	18:00～19:00	500円 定員10名 特タオル・水筒
申込 終了	荻窪の庭園散策 「11月実施の外出企画を振り返る」	8日(水)	10:00～11:30	無料 定員9名
要 申込	やさしい太極拳	3日(金) 11日(土) 26日(日)	9:30～11:00 13:30～15:00 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：12月3日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①20日(月) ②22日(水)	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 「世界中の冬の過ごし方」	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	13日(月) 6日(月) 17日(金) 7・21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】 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
満員 御礼	囲碁タイム	14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：11月17日～	21日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 101分	無料 定員30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
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」	2日(木)	10:00～11:30	500円 定員5名 特お持ちのスマホ
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「お正月しめ縄づくり」	23日(木)	10:00～12:00	900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
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	6・20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：12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