



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

1月号
No.118

2021年12月15日発行



2022年が幕開けます。これまでの2年は、コロナとの戦いでしたが、新しい年はまさに、コロナとともに生きていかなばなりません。そのような折り、皆様の活動の場として、ゆうゆう善福寺館をご利用ください。また、私ども NPO が企画いたしますサロンにも奮ってお出かけください。健康で楽しい1年を送ってまいりましょう。新年は1月5日からお待ちしております。



ゆうゆう善福寺アカデミー 「演芸会」

日時 1月22日(土) 14:00~16:00

演者 嶋田昌生さん・石井恵子さん・北島健治さん

参加費 500円 定員 30名

新年にふさわしいおめでたい演芸会です。
嶋田さんによる講談『曲馬団の女』、
石井さんによる『江戸糸繰り人形』、
北島さんによる南京玉すだれ及び大道芸
『六魔』(易者の口上)を披露いただきます。



能楽入門 はじめの一步 ~仕舞~

日時 月曜クラス・水曜クラス・金曜クラス・
火曜クラス(日時は裏面参照)

講師 辻井八郎さん(月・水・金曜クラス)

林美佐さん(火曜クラス)

参加費 2000円×11回(11月~3月)

始められた時からの回数

伝統芸能である「能」に触れてみませんか。
和のお稽古として、老若男女を問わず誰でも
始められ、長く楽しんでいただけます。
先生がひとりひとりに合わせて丁寧に、ご
指導くださるので、初めての方も
安心です。1度体験してみてくださいね！



オンラインでおしゃべりしましょう！

日時 1月19日(水) 13:30~15:00

リーダー 中川泰治さん

参加費 無料 定員 10名

Zoom を使って交流する「おしゃべり会」です。
毎回様々な話題を持ち寄り、趣味や身近な
ニュース等、オンラインで会話を楽しんでい
ます。人と話すことは、脳の活性化にもつな
がりますね。こんな時代だからこそ、新しい
仲間作りにチャレンジしてみましょう！

いつからでも、1回でも
ご参加いただけます。



地域でつながる ~安心サロン~ 「作り置きメニューの紹介」

日時 1月27日(木) 10:00~11:30

講師 榎本京子さん

参加費 100円 定員 8名

「食べることをきちんとしたい」と思いなが
ら、つつい料理がおろそかになってしまう
ことはありませんか。アイデアを活かした
作り置きメニューで、豊かな食生活を楽しん
でいらつやる

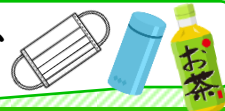
榎本さんに具体的な
工夫と作り方を教え
ていただきます。



ゆうゆう善福寺館

〒167-0041 杉並区善福寺2-26-18 電/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: 1月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	1月 サロンのご案内	開催日	時 間	参加費・定員・持ち物
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「演芸会」	22日(土)	14:00～16:00	500円 定員30名
要 申込	やさしい気功	17日(月)	18:00～19:00	500円 定員10名 (持)タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	7日(金) 10日(月) 24日(月) 29日(土)	9:30～11:00 9:30～11:00 9:30～11:00 13:30～15:00	500円/回 定員10名 (持)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 1月15日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①29日(土) ②30日(日)	10:00～11:30 10:00～11:30	200円 定員15名/回 (持)不織布マスク
要 申込	ワールドニュース in English 「hobby 趣味について」	9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	17・31日(月) 5・12・26日(水) 7・14・21日(金) 11・25日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和3年11月～4年3月 月水金火:全11回 2000円×11回分前納 分散してご来館ください
満員 御礼	わくわく援農体験 本橋農園のお手伝い(収穫・草取り)	毎週月曜・木曜日 但し20(木)→19(水)	9:00～10:00	無料 雨天中止 (持)長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要 申込	めざせ英語ペラペラの“PE！”	10・24日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	11・25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 12月22日～	18日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 111分	無料 定員30名 (持)靴袋 
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	5・19日(水)	9:30～11:30	500円/回 定員10名 (教材費100円別途) (持)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！	19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」	6日(木)	10:00～11:30	500円 定員5名 (持)お持ちのスマホ
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「作り置きメニューの紹介」	27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	14・28日(金)	10:30～12:00	500円/回 定員8名 (持)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	7・14・21・28日(金)	13:30～15:00	500円/回 定員12名 (持)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	17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 (持)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20日～ 定員12名	10日(月)	10:00～15:10	有料(お問い合わせください) 定員12名 (持)バスタオル2枚・手ぬぐい2枚 ※長寿応援ポイント対象外

いつもより早く受付可能です