



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

3月号

No.120

2022年2月15日発行

ゆうゆう善福寺アカデミー「探してみよう 善福寺公園の自然」

日時 3月26日(土) 14:00~16:00

講師 安藤伸良さん・井上耀右さん・自然愛護会杉並の皆様

参加費 500円 定員 25名

都立公園開園60周年を迎え、皆さまにとっても愛されている善福寺公園。今回は、知っているようで気づかない植物・生き物・景観等の「足元の自然」を貴重なショットでご紹介いただきます。また、「野鳥」についてもこれまで見守り続けてこられたからこそその写真やお話があります。更には、2021年に新種登録された「ゼンブクジアザミ」のお話も！これを機会に、善福寺公園の多彩な魅力を再発見してみましょ。

皆さまのご参加お待ちしております！



都立善福寺公園 開園60周年記念

探してみよう！

善福寺公園の自然 -ミニ自然館-

やさしい太極拳

日時 3月4日(金) 10:00~11:30

3月12日(土) 13:30~15:00

3月21日(月) 13:30~15:00

3月29日(火) 10:00~11:30

講師 ブライアン・ピーターソンさん

参加費 500円/各回 定員 10名

昨年5月に開講しました。それ以来、多くの方に「太極拳」を体験していただいています。各個人の健康状態、筋力や柔軟性に応じて、ゆっくり丁寧に指導いただいています。不定期ですが、ご自身の都合に合わせてご参加いただけます。



地域でつながる ~安心サロン~ 「家族介護について考えましょう」

日時 3月24日(木) 10:00~11:30

講師 ケア24 善福寺、榎本京子さん他

参加費 100円 定員 8名

毎月第4木曜日

「いつまでも住み慣れた地域で住み続けたい」という思いは、多くの方がお持ちだと思います。しかしながら、家族の協力や公的なサービスを上手に利用しながらでなくては実現できません。家族介護を経験された方の体験談や、ケア24 善福寺の職員による具体的な事例を聞きながら、一緒に考えていきましょう。

コロナ感染症対策をしながらの 桜まつり 実施のお知らせ

日時 3月30日(水) 10:00~13:00 (分散発表) 参加者 利用団体の皆様 参加費 無料

なかなか日ごろの練習成果を発表する機会がない昨今です。感染症対策をしっかりとしながら分散で登館していただき、お互いに鑑賞することといたします。新しい発表会のご提案です。申し訳ございませんが、団体に参加されている方のみの参加となります。ご容赦ください。

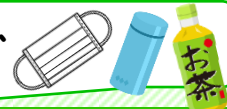


ぶくちゃん

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: 3月17日(木)午前休館・20日(日)全日休館



申込	3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 「探してみよう 善福寺公園の自然」	26日(土)	14:00～16:00	500円 定員25名
要 申込	桜まつり	30日(水)	10:00～13:00	無料 1面参照ください
要 申込	やさしい気功	14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	4日(金) 12日(土) 21日(月) 29日(火)	10:00～11:30 13:30～15:00 13:30～15:00 10:00～11:30	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 3月1日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①14日(月) ②18日(金)	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 「エマさんとお別れ会」	13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	7・21・28日(月) 9・23日(水) 11・25日(金) 8・22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17(木)→16(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！”	14・28日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
満員 御礼	囲碁タイム	8・22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 2月16日～	15日(火)	13:30～上映 (13:00～受付) 上映時間 106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	2・16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！	16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 ステップ2」	3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～ 「家族介護について考えましょう」	24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	11・25日(金)	10:30～11:45	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	4・11・18・25日(金)	13:30～14:30	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	7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 3月1日～ 定員12名	14日(月)	10:00～15:10	有料(お問い合わせください) (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