



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: 秋山糸織

7月号
No.124

2022年6月15日発行

実用書道 「暑中見舞いはがきを書こう」

日時 7月13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 教材費別途 200円

持ち物 はがき他(裏面参照) 定員 14名

コロナ禍にあって、人に会うことが減りました。今年の夏こそ、筆で涼やかに暑中見舞いを書いて、どなたかに送ってみませんか? 筆を取るだけでも、暑さを忘れ、心穏やかになることでしょう。



お元気な先生が
優しく丁寧に
ご指導くださいます。



めざせ英語ペラペラの“PE!”

日時 7月11日・25日(月)

13:30~15:00

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

毎月
第2・4月曜日

日頃精力的に、若者とともに国際交流の輪を広めていらっしゃる板倉さんから、毎回多くのことを学んでいます。



アジアの課題・ロシアウクライナ問題はもちろん、全世界に目を向けた幅広い視野に立ってのお話は、とても勉強になります。日常生活や趣味、スポーツ、旅の話題も賑やかにお話しています。(英語時々日本語で?)

地域でつながる ~安心サロン~ 「作業療法士と一緒に 頭とカラダの体操をしましょう」

日時 7月28日(木) 10:00~11:30

講師 松田聡子さん(作業療法士)

参加費 300円 定員 12名

持ち物 フェイスタオル(手ぬぐい大)

最近、少し運動不足気味だけど、「どのように体を動かすとよいかしら?」「手軽にできる運動は?」とお悩みの方も多いと思います。都内各所で健康講座を開催されている作業療法士の松田さんに、「頭とカラダ」をほぐすコツを教えてください。元気いっぱいの掛け声と笑顔のご指導で、身も心もリラックスできること間違いなしです。



「桜まつり」上映会のお知らせ

日時 7月18日(月)・30日(土)

14:00~16:00 両日とも同じ内容

参加費 無料

定員 35名/回

コロナで断念せざるを得なかった期間を経て、3月30日、2年ぶりに「桜まつり」を開催しました。活動自粛もあり、思うような練習時間が取れない中でしたが、皆さん大いに楽しんでおられました。その時の様子を動画でご覧いただけるよう作成いたしました。

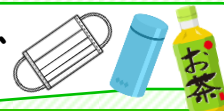
当日参加された方も、そうでない方も、是非この機会にご覧ください。



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: 7月17日(日)全日休館・21日(木)午前休館



申込	7月 サロンのご案内	開催日	時 間	参加費・定員・持ち物
要 申込	実用書道 「暑中見舞いはがきを書こう」	13日(水)	9:30～11:30	600円 定員14名 (教材費200円別途) (持)はがき・書道道具・半紙・台拭き
要 申込	「桜まつり」上映会 ①②とも同じ内容	①18日(月) ②30日(土)	14:00～16:00	無料 定員35名/回
要 申込	はじめての気功	1日(金)	10:00～11:00	500円 定員10名 (持)タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	3日(日) 15日(金) 18日(月) 29日(金)	10:00～11:30 10:00～11:30 10:00～11:30 13:30～15:00	500円/回 定員10名 (持)タオル・水筒
要 申込	みんなで歌いましょう♪ 申込受付 7月1日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①29日(金) ②30日(土)	10:00～11:30 10:00～11:30	200円 定員15名/回 (持)不織布マスク
見学 随時	能楽入門 月曜クラス 午前 はじめての一步 水曜クラス 午前 ～仕舞～ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間	4・11・25日(月) 6・27日(水) 1・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4年4月～9月 月水金:全14回 火:全12回 2000円×回数分【前納制】
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21(木)→20(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!”	11・25日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	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 6月22日～	19日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 122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	6・20日(水)	9:30～11:30	600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	オンラインで広げよう友達の輪!	20日(水)	13:30～15:00	無料 定員10名
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～ 「作業療法士と一緒に 頭とカラダの体操をしましょう」	28日(木)	10:00～11:30	300円 定員12名 (持)フェイスタオル(手ぬぐい大)
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	8・22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	1・8・15・22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	4日(月) 2回制	①13:30～14:15 ②14:45～15:30	無料 各回15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) ※長寿応援ポイント対象外	5日(火) 申込受付 6月20日～ 11日(月) 申込受付 7月1日～	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