



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

8月号

No.125

2022年7月15日発行

ゆうゆう善福寺アカデミー ～能楽の魅力と楽しみ方～

日時 8月27日(土) 15:00～17:00

講師 辻井八郎さん(金春流能楽師・重要無形文化財)
林美佐さん(金春流能楽師)

参加費 500円(中学生以下無料) 定員 30名

「能楽入門ははじめの一步～仕舞～」の辻井さん、林さんを講師にお迎えし、「和の文化で心を豊かに」、そんな時間を一緒にしませんか。実演を交えた魅力的なお話をお楽しみに！年齢問わずどなたのご参加も大歓迎です。

地域でつながる ～安心サロン～ 「フレイル予防の 基礎知識について学びましょう」

日時 8月25日(木) 10:00～11:30

講師 看護師さん

参加費 100円(資料代) 定員 8名

近年よく取り上げられています「フレイル予防」ですが、正しく理解されているでしょうか？基礎からしっかり学びましょう。杉並区の高齢者の状況や健康課題などについてもお話しいただけます。

善福寺はつらつ道場～いつまでも若々しくいたい～

第1回	8月29日(月)	転ばないで、コロナバイバイ ～転倒予防～
第2回	9月29日(木)	摂らねば生活できぬ ～栄養のはなし～
第3回	10月31日(月)	上半身をきたえて楽々生活 ～肩・腕・手の運動～
第4回	11月29日(火)	痛み出したら黄信号 ～膝・腰痛予防～

各回：時間 10:00～11:40 参加費 無料 定員 15名

お申込み・お問合せはケア24善福寺へ ☎ 03-5311-1024 担当 木村さん

そうだ、外出しよう！

体力の維持向上のため、月1回4か月連続で、皆さんと学び、体を動かしてみませんか？初めての方歓迎です！杉並リハビリテーション病院、わがまちいちばんの会、ケア24善福寺との協働企画です。

はじめよう！スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」

日時 8月4日(木) 10:00～11:30

講師 ゆうゆう善福寺館スタッフ

参加費 500円 定員 5名

なんとなく使っている、ただ持っているだけ、初めてのスマホにくじけそう…という方、「基本のき」から始めてみませんか？内容は、スマホについて・操作用語・入力・電話・メール・カメラ・アプリの切替と終了方法等です。ご自身のスマホを使います。

令和4年度下半期 団体利用申請について

申請期間 7月25日(月)～8月9日(火)

広報すぎなみ7月15日号掲載
令和4年度10月から半年間、ゆうゆう館ご利用団体の皆様の登録がスタートします。申請用紙の受付は、
①窓口 ②郵送 ③メールにて承ります。詳細はゆうゆう善福寺館受付までお尋ねください。



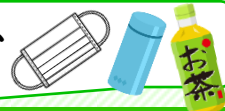
ぶくちゃん



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: 8月18日(木)午前休館・21日(日)全日休館



申込	8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 「能楽の魅力と楽しみ方」	27日(土)	15:00～17:00	500円(中学生以下無料) 定員30名
要 申込	はじめての気功	6日(土)	13:30～14:30	500円 定員10名 (持)タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳 初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	1日(月) 5日(金) 15日(月) 29日(月)	13:00～/14:45～ 9:15～/11:00～ 13:00～/14:45～ 13:00～/14:45～	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 8月1日～ ①②とも同じ内容 1回申込	①30日(火) ②31日(水)	10:00～11:30 13:30～15:00	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・22日(月) 10・24・31日(水) 5・19・26日(金) 2・30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18(木)→17(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!”	22日(月)	13:30～15:00	1000円 定員10名
要 申込	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 7月20日～	16日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 91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	3・17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!	17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」	4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～ 「フレイル予防の基礎知識について 学びましょう」	25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	12・26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	5・12・19・26日(金)	13:30～14:30	500円/回 定員12名 (持)タオル・水筒
要 申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 お申込みはケア24善福寺へ	29日(月)	10:00～11:40	無料 定員15名 内容は1面をご参照ください (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	8日(月) 申込受付 8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
---------	---	---------------------	-------------	--