



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

9月号
No.126

2022年8月15日発行

ゆうゆう善福寺アカデミー 「幸せのための脳科学」

日時 9月24日(土) 14:00~16:00

講師 河面吉彦さん

(現 中伊豆リハビリテーション病院院長
・前 河北リハビリテーション病院院長)

参加費 500円(中学生以下無料)

定員 30名

人が心で感じる事は、実は脳が感じている
そうです。幸せ、ストレス、恐怖、やる気…
などを感じる脳の仕組みはどのようになっ
ているのでしょうか? 脳の不思議な神経
伝達の仕組みを紐解いていただきます。
「幸せを感じる脳を作るには、どうすれば
よいのか?」を科学的にご説明いたしま
す。どの年齢層の方にも
大変興味深いですね。



秋の「コスモス祭り」 実施のお知らせ

日時 9月30日(金) 10:00~13:00
(分散発表)

参加者 利用団体の皆様(事前申請)

参加費 無料

春の桜まつりに引き続き、コスモスの花咲く
頃、今年度2回目の発表会を開催いたしま
す。この機会に皆さんの日頃の練習の成果
を是非ご披露ください! 感染症予防対策
をしっかりとしながら分散して登館して
いただき、お互いに鑑賞いたします。
今回は、出演者以外の方も、若干名ご参加
いただけます。お問い合わせください。



実用書道「秋を色紙に書こう」

日時 9月14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)

定員 14名

この暑さの先には「秋」が待っています。
秋の風景・気持ち・動植物など、皆さんが
感じられることを色紙に表現してみましょ
う。



地域でつながる ~安心サロン~ 「食生活のポイントについて 学びましょう」

日時 9月22日(木) 10:00~11:30

講師 管理栄養士

参加費 100円(資料代) 定員 8名

食欲の秋ですね。なかなか心おきなく会食を
を楽しむことが出来ない現在ですが、そんな
時だからこそ「食べて元気に」をめざしたい
ですね。大切な食生活のポイントを管理栄養
士さんから学びましょう。



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: 9月15日(木)午前休館・18日(日)全日休館



申込	9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 「幸せのための脳科学」	24日(土)	14:00~16:00	500円 定員30名 (中学生以下無料)
要 申込	実用書道 「秋を色紙に書こう」	14日(水)	9:30~11:30	600円 定員14名 (教材費200円別途) (持)書道道具・半紙・台拭き
要 申込	「コスモス祭り」	30日(金)	10:00~13:00	無料 1面参照
要 申込	はじめての気功	25日(日)	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 初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	3日(土) 10日(土) 16日(金) 19日(月)	13:00~/14:45~ 13:00~/14:45~ 9:15~/11:00~ 13:00~/14:45~	500円 定員10名/回 (持)タオル・水筒
要 申込	みんなで歌いましょう♪ 申込受付 9月1日~ ①②とも同じ内容 1回申込	①26日(月) ②29日(木)	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	5・12・19日(月) 14・28日(水) 9・16日(金) 13・27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15(木)→14(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!”	12・26日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	13・27日(火)	13:30~16:30	無料 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 8月17日~	20日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 117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	7・21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!	21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」ステップ2	1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~ 「食生活のポイントについて学びましょう」	22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	9・23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	2・9・16・23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 お問い合わせはケア24善福寺へ	29日(木)	10:00~11:40	無料 定員15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	5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	6日(火) 申込受付 8月20日~ 12日(月) 申込受付 9月1日~	10:00~15:10	有料(お問い合わせください) 定員12名/回 (持)バスタオル2枚・手ぬぐい2枚