



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

10月号

No.127

2022年9月15日発行

ゆうゆう善福寺アカデミー

「善福寺公園と地域の人々との繋がり」

日時 10月22日(土) 14:00~16:00

講師 室井恵一さん

(善福寺公園サービスセンター センター長)

参加費 無料 定員 30名

2022年4月に善福寺公園サービスセンター・センター長として着任された室井さん。

前職は編集者で、都内の公園や見どころを取材されてきた視点と、現センター長としての視点から、善福寺公園の魅力と、地域の人々との関わり・繋がりについて語っていただきます。

ぶくちゃん



プリザーブドフラワー

アレンジメントづくり

日時 10月30日(日) 10:00~12:00

講師 藤井弥生さん(フラワーデザイナー)

参加費 500円(教材費別途2000円)

定員 8名

去年は、プリザーブドフラワーを使って、リースづくりをご指導いただきました。



今年は、アレンジメントに挑戦です。

ドライフラワーや造花とは異なる風合いや美しい色合いを楽しみながら、創作してみましょう。

地域でつながる ~安心サロン~ 「蜜蝋(みつろう) ラップづくり」

日時 10月27日(木) 10:00~12:00

講師 武政弥生さん・小山良子さん

参加費 800円 定員 10名

蜜蝋とは、ミツバチが巣をつくるために分泌する蝋(ろう)のことで、この蝋を木綿の布にしみ込ませ、熱を加えてお気に入りのラップを作ります。水で洗えて繰り返して使うことができます。(電子レンジには使えません)今回は練馬区で活動されているお二人に教えていただきます。

使い捨てラップの使用を大幅に削減できますね。



やさしい太極拳

日時 初級・中級に分け、1日2回開催(各回90分)

10月 9日(日) 初級 13:00~ 中級 14:45~

10月 26日(水) 初級 9:15~ 中級 11:00~

10月 31日(月) 初級 13:00~ 中級 14:45~

講師 ブライアン・ピーターソンさん

参加費 500円/回 定員 10名

涼くなったので体を動かしたい! と考えている方、太極拳をはじめてみませんか。ゆったりとした呼吸と動きで、日ごろ使わない筋肉もしっかりと動かすことができます。無理なく運動して、心も身体もスッキリと

秋を元気に過ごしましょう。

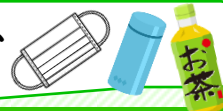


年齢や性別を問わずどなたでも気軽にご参加いただけます!

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: 10月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	10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 「善福寺公園と地域の人々との繋がり」	22日(土)	14:00～16:00	無料 定員30名
要 申込	プリザーブドフラワー アレンジメントづくり	30日(日)	10:00～12:00	500円 定員8名 (教材費別途2000円)
要 申込	はじめての気功	10日(月)	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	9日(日) 26日(水) 31日(月)	13:00～/14:45～ 9:15～/11:00～ 13:00～/14:45～	500円/回 定員10名 (持)タオル・水筒
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・24日(月) 12日(水) (11月からスタート) 11・25日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和4年10月～5年3月 月水金火:全12回 2000円×12回分【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
要 申込	囲碁タイム	11・25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 9月21日～	18日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 105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	600円/回 定員10名 (教材費別途100円) (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!	19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」	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～ 「蜜蝋(みつろう)ラップづくり」	27日(木)	10:00～12:00	800円 定員10名
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	14・28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	7・14・21・28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	31日(月)	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	3・17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	10日(月) 申込受付 10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