



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

12月号
No.129

2022年11月15日発行

「ゆうゆう館って高齢の方だけ」
と思われていませんか？
ゆうゆう善福寺館のサロンには
年齢を問わず、どなたでも
ご参加いただけます！



杉並区民の方だけでなく、
練馬区、武蔵野市、など、
近隣の方も大歓迎です！
お電話でお申込みください。

是非お出かけください。



お正月フラワーアレンジメント

日時 12月26日(月) 10:00~12:00

講師 池田洋子さん(フラワー工房メイフラワー代表)

参加費 2000円 定員 24名

今年も一年の締めくくりは、
こちらです！

新年に向けて新たな気持ち
でフラワーアレンジメントと
向き合ってみませんか？
きっといいことがあります
です！



コスモス祭り 上映会

日時 12月11日(日) 13:30~15:00

参加費 無料 定員 35名

9月30日に実施しました皆さんの発表会の
様子を上映いたします。日頃、善福寺館で
練習を重ねておられる活動団体の皆さん
の輝くばかりのお姿を再現いたします。
どなたでもご参加いただけます。お誘いあ
わせの上お申し込みください。次の「祭り」
には参加したいと思っていられっしやる
方もどうぞお越しください。

ぶくちゃん



地域でつながる ~安心サロン~ 「楽々&おしゃれな お昼のレシピ ご紹介」

日時 12月22日(木) 10:00~11:30

講師 榎本京子さん

参加費 100円 定員 8名

毎日の昼食にひと工夫加えて、美味しくて
楽になっちゃうレシピをご紹介します。
簡単で見た目も美しいお昼ごはんについて、
日ごろから、楽しみながら調理されている
榎本さんにヒントをいただきましょう。
皆さんからのアイデアも大募集です。



能楽入門 はじめの一步 ~仕舞~

能のお稽古を始めてみませんか



金春流能楽師 辻井八郎さん(月・水・金曜クラス)、
林美佐さん(火曜クラス)が、一から丁寧に教え
てくださいます。見学・体験も大歓迎です！
開催日、時間など詳細は、裏面をご覧ください。

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: 12月15日(木)・18日(日)全日休館

年末年始 12月28日(水)~1月4日(水)全日休館



申込	12月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	お正月フラワーアレンジメント	26日(月)	10:00~12:00	2000円 定員24名 (持)花ばさみ
要申込	コスモス祭り 上映会	11日(日)	13:30~15:00	無料 定員35名
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	11日(日) 24日(土)	9:15~/11:00~ 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♪ ①②とも同じ内容 1回申込	①12日(月) ②16日(金)	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・19日(月) 7・14日(水) 9・23日(金) 13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日(月)	13:30~15:00	1000円 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 11月16日~	20日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 107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!	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3	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~ 「楽々&おしゃれなお昼のレシピご紹介」	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・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

当日OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	5・19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	12日(月) 申込受付 12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