



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

1月号

No.130

2022年12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！



2023年も皆様に愛される、
ゆうゆう善福寺館でありたいと
考えています。

杉並区民の方だけでなく、練馬区、
武蔵野市、ほかの方も大歓迎！

ゆうゆう善福寺アカデミー 「住み慣れた地域で いつまでも自分らしく暮らす」

日時 1月21日(土) 14:00~16:00

講師 永田久美子さん

(認知症介護研究・研修東京センター研究部部長)

参加費 500円 定員 30名

学生時代から地域や病院、施設で認知症の
人と家族を支援する活動を続けていらっしや
る永田さん。家族みんなで、住み慣れた地域
で自分らしく暮らすにはどうすればよいの
か？ そう思われている方も多いのではな
いでしょうか。日本全国を駆け回って得られ
た情報や工夫などをお聞きしながら、今でき
ることを一緒に考えてまいりましょう。

地域でつながる ~安心サロン~ 「貝ブローチづくり」

日時 1月26日(木) 10:00~12:00

講師 西井恵子さん

参加費 300円 定員 8名

ハマグリのお殻を使って、布を貼り合わせ、
かわいいお雛様のブローチの作り方を教え
ていただきます。世界に一つだけのブローチ
を付けて、ちょっとおでかけしてみませんか？
気分も軽やかになりそうです。
(材料・用具はご用意いたします。)



はじめての気功

日時 1月8日(日) 10:00~11:00

講師 ブライアン・ピーターソンさん

参加費 500円 定員 10名

年始の事始めにいかがでしょうか？
ブライアンさんが、とても丁寧に気功を教えて
くださいます。ゆっくりゆっくり体を動かして
いきます。体の芯から
温まってきます。

ぜひ挑戦なさって
ください！

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1

日時 1月5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

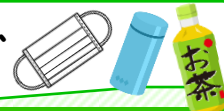
スマホに切り替えられた方・スマホは使ってい
るけれど、まだまだ不慣れな方・もっともっと
機能を知りたい方・・・など、初歩から
学んでみませんか？ 2023年が
飛躍の年になりますように！



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: 年末年始 12月28日(水)~1月4日(水) 全日休館
1月15日(日) 全日休館・19日(木) 午前休館



申込	1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 「住み慣れた地域で いつまでも自分らしく暮らす」	21日(土)	14:00～16:00	500円 定員30名
要 申込	はじめての気功	8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	6日(金) 14日(土) 22日(日) 31日(火)	9:15～/11:00～ 13:00～/14:45～ 9:15～/11:00～ 9:15～/11:00～	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♪ ①②とも同じ内容 1回申込	①20日(金) ②23日(月)	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	9・16・30日(月) 11・25日(水) 13・27日(金) 17・24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19(木)→18(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!”	9・23日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	10・24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 12月21日～	17日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 112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	18日(水)	9:30～11:30	600円 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!	18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1	5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～ 「貝ブローチづくり」	26日(木)	10:00～12:00	300円 定員8名
要 申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	13・27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	6・13・20・27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	16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	9日(月) 申込受付 12月20日～ 16日(月) 申込受付 1月5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