



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

3月号
No.132

2023年2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、ほかの方も大歓迎！

どうぞ、お出かけください。

ゆうゆう善福寺アカデミー 「人生100年時代とヨガ」

日時 3月25日(土) 14:00~16:00

講師 平田敏江さん(ヨガ講師)

参加費 500円 定員 30名



「痛みのない、しなやかな心と身体で人生100年時代を軽やかに楽しく生きましょう」をモットーにされている、ヨガ講師歴11年の平田さん。インドと日本でラジェンドラ・シング師の指導を受け、米国、ポーランドでもレッスンを受けられたワールドワイドな方です。この機会に座学と実技を学んでみませんか。

桜まつり 実施のお知らせ

日時 3月29日(水) 10:00~12:45

参加者 利用団体の皆様

参加費 無料 定員 50名

2022年度の締めくくりとして、桜舞う季節、登録団体の活動発表会を行います。コロナ禍でも感染症対策をしっかりとしながら、熱心に練習されてきました。そんな皆さんの練習の成果をお互いに鑑賞いたしましょう。

※団体に登録されている方のみのご参加となります。ご了承のほどお願いいたします。

地域でつながる ~安心サロン~ 「切手の貼り絵に挑戦しましょう」

日時 3月23日(木) 10:00~12:00

講師 藤澤恭至さん(切手コラージュアーティスト)

参加費 400円 定員 10名



使用済みの切手を使って、一枚の絵を仕上げてみましょう。簡単な図面に、細かくした切手を貼り付けていきます。まさに、世界に一枚だけの絵が完成します。藤澤さんの作品は只今「ゆうゆう善福寺ギャラリー」に展示中です。

三療マッサージのお知らせ

日時 3月7日(火) 申込受付 2月20日~

3月13日(月) 申込受付 3月1日~

有料(お問合せください) 定員 12名(各日)

腰痛、関節痛、しびれ、肩こりなどでお困りはないですか？ ゆうゆう館では施術者によるマッサージをご利用いただけます。(区内にお住まいの60歳以上の方対象) どうぞお気軽にお申し込みください。

ご家庭で眠っているお雛様、貸出しのお願い

皆様からお預かりしたお雛様をゆうゆう善福寺館洋室に飾らせていただきます。

賑やかになるといいですね。ご協力いただけます方はお電話ください。

お待ちしております。 ☎ 03-3394-8963



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: 3月16日(木)午前休館・19日(日)全日休館



申込	3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 「人生100年時代とヨガ」	25日(土)	14:00~16:00	500円 定員30名
要申込	桜まつり	29日(水)	10:00~12:45	無料 定員50名
要申込	はじめての気功	12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 4日は初級/中級に分け 2回開催 各回90分	4日(土) 9日(木) 12日(日)	13:00~/14:45~ 15:30~17:00 15:30~17:00	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	①17日(金) ②20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	6・13・27日(月) 8・22日(水) 3・17・24日(金) 14・28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】 途中月より参加可能
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16(木)→15(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!”	13・27日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	14・28日(火)	13:30~16:30	無料 定員8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 2月22日~	21日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 96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	1・15日(水)	9:30~11:30	600円/回(教材費別途100円) 定員10名 (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!	15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	2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~ 「切手の貼り絵に挑戦しましょう」	23日(木)	10:00~12:00	400円 定員10名
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	10・24日(金)	10:30~11:45	500円/回 定員8名 (持)タオル・水筒
要申込	ストレッチ講座	3・10・17・24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	6・20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	7日(火) 申込受付 2月20日~ 13日(月) 申込受付 3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