



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

4月号
No.133

2023年3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。
2023年度もよろしくお願いたします。

ゆうゆう善福寺アカデミー 「もっと知りたくなる ポルトガルワインの魅力」

日時 **4月22日(土) 14:00~16:00**
講師 **川西和世さん**
(一般社団法人:日本ソムリエ協会認定 ソムリエ)
参加費 **500円 定員 30名**

ワインと言えばフランス、イタリア、スペイン、チリなどを思い浮かべられると思いますが、ポルトガルこそ、世界でも有数のワインの宝庫です。日々、ポルトガルワインの普及に日本全国を駆け巡られている川西さんにその魅力を語っていただきます。



住み慣れた地域で いつまでも自分らしく暮らす パート2

日時 **4月21日(金) 10:00~12:00**
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**

1月21日に開催された同タイトルの講座では、永田さんの穏やかで人々を安心させてくださる語り口に、「認知症になっても絶望せず希望が持てる」と確信することができました。全国各地の楽しく元気になる取り組みを映像で見ながら、やってみたいこと、ちょっと一緒にできそうなことを話し合ってみましょう。

ぶくちゃん

地域でつながる ~安心サロン~ 「大人にとっての絵本とは」

日時 **4月27日(木) 10:00~12:00**
協力者 **高島房子さん**
参加費 **100円 定員 8名**

絵本が好きな高島さんと「大人になってから絵本と触れ合う意義やメリット」について話し合います。実際に声を出して読んでみましょう。そして、日々の生活の中で、絵本をそばに置く素敵な生活を実現してみませんか？



善福寺コワーキングスペース (自習室) 開設のお知らせ

日時 **4月1日(土) から毎週土曜日**
29日(土)は祝日のため夜間閉館
18:00~20:00
参加費 **無料**
定員 **12名(中学生以上の方)**

詳細は電話でお問合せください

静かに勉強したい、調べ物がしたい、一人になって読書がしたい、じっくり新聞を読みたい、… という方はいらっしゃいませんか？
この度『善福寺コワーキングスペース』を開設します。おしゃべりは禁物ですが、休憩時間には思わぬ交流があるかもしれません。

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: 4月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	4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 「もっと知りたくなるポルトガルワインの魅力」	22日(土)	14:00~16:00	500円 定員30名
要申込	住み慣れた地域で いつまでも 自分らしく暮らす パート2	21日(金)	10:00~12:00	500円 定員30名
要申込	はじめての気功	9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 2日・9日は初級/中級に分け 2回開催 各回90分	2日(日) 9日(日) 14日(金) 30日(日)	9:15~/11:00~ 13:00~/14:45~ 15:30~17:00 9:15~10:45	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	①24日(月) ②29日(土)	10:00~11:30 10:00~11:30	200円 定員16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	10・17日(月) 12・26日(水) 7・14・28日(金) 4・18日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 18:30~20:30	令和5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 3月22日~	18日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 124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(教材費別途200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!	5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	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~ 「大人にとっての絵本とは」	27日(木)	10:00~12:00	100円 定員8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
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
当日 OK	善福寺コワーキングスペース ※長寿応援ポイント対象外	1・8・15・22日(土)	18:00~20:00	無料 定員12名 中学生以上 (持)水筒・上履き

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 マッサージ(三療サービス) ※長寿応援ポイント対象外	10日(月) 申込受付 4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