



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



「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

「新緑の中、和田堀公園から家康創建の大圓寺界隈を歩いてみよう！」

日時 5月13日(土) 9:00 集合～12:00 解散予定 (小雨実施)

集合場所 京王井の頭線「西永福」駅 南口交番前

講師 小島智さん (杉並郷土史会・杉並区文化財保護ボランティア)

参加費 500円 (行事保険代含む) **定員** 20名



新緑の好季節に杉並の南東エリアを散策しませんか。火伏せの大黒天が安置される理性寺、大宮八幡宮、和田堀公園、郷土博物館など約4kmを 小島智さんの解説を聞きながら歩いて巡ります。葵紋の山門が立派な大圓寺には、薩摩藩士や西郷どんの子どもたちが眠っています。自然と歴史を満喫しましょう。

毎月第2・4月曜日

めざせ英語ペラペラの“PE!”

日時 5月8・22日(月) 13:30～15:00

講師 板倉徳枝さん (杉並ユネスコ協会 副会長)

参加費 1000円/回 **定員** 10名

「英語を学び直したい」「外国の出来事をもっと詳しく知り、視野や交流を広げたい」とお考えの方！ ワールドワイドでパワフルで笑い声あふれる板倉さんの教室に出かけてみませんか。

地域でつながる ～安心サロン～

「大豆メニューのご紹介」

日時 5月25日(木) 10:00～12:00

協力者 榎本京子さん

参加費 300円 **定員** 8名



工夫を凝らしたメニュー作りで大変定評のある榎本さんから、「大豆」を使ったお料理を教えてください。メニュー紹介と久しぶりの「もぐもぐタイム」で試食を楽しみましょう。

はじめよう！ スマホ

個人相談会

「スマホを使えばこんなに楽しい」

日時 5月4日(木) 10:00～11:30

講師 ゆうゆう館スタッフ

参加費 500円 **定員** 5名

「スマホは持ったけれど…使い方が限定されている」という方、それぞれ異なるお悩みや、個々の質問にお答えします。この機会にぜひ！

ご家庭で眠っている五月人形・こいのぼり 貸出しのお願い

皆様から五月人形やこいのぼりをお預かりして、ゆうゆう善福寺館洋室に飾らせていただきます。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



いぶくちゃん

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: 5月18日(木)午前休館・21日(日)全日休館



申込	5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 「新緑の中、和田堀公園から 家康創建の大圓寺界隈を歩いてみよう！」	13日(土)	9:00~12:00	500円 定員20名
要申込	はじめての気功	14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 8日・19日は初級/中級に分け 2回開催 各回90分	8日(月) 12日(金) 19日(金) 22日(月)	9:15~/11:00~ 15:30~17:00 9:15~/11:00~ 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	①29日(月) ②30日(火)	10:00~11:30 10:00~11:30	300円 定員18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	1・15日(月) 10・24・31日(水) 12・26日(金) 2・16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】 途中月より参加可能
満員 御札	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18(木)→17(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!”	8・22日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	9・23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 4月19日~	16日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 108分	無料 定員35名 (持)靴袋 
要申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	3・17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!	3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」個人相談会	4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~ 「大豆メニューのご紹介」	25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	12・26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	5・12・19・26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	6・13・20・27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	1・15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	2日(火) 申込受付 4月20日~ 8日(月) 申込受付 5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