



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。



「AED 講習会」

日時 7月30日(日) 13:00~15:00

講師 室井恵一さん

(善福寺公園サービスセンター センター長)

参加費 無料 定員 20名

ゆうゆう善福寺館には、AED(自動体外式除細動器)が設置されています。万一の事態の際には、その場に居合わせた人(バイスタンダー)が自由に使えるようになっています。しかし訓練しておかないと救える命も救えません。地域にお住まいの方々と顔を合わせて講習を受けてみませんか。救命救急士の資格をお持ちの室井さんが丁寧に分かりやすく教えてくださいます。

実用書道

「暑中見舞いはがきを書いてみよう」

日時 7月12日(水) 9:30~11:30

講師 米山由美子さん(日本習字学会 書道師範)

参加費 600円(教材費別途200円)

定員 10名

メールやラインが通常の連絡手段となりつつありますが、はがきや手紙を受け取ると、とても嬉しいですね。大切な人へ、久々に「暑中見舞いはがき」を送ってみませんか？ 交流が再開されると思います。

暑さを吹き飛ばす元気な
はがきとなりますよ！



ぶくちゃん

地域でつながる ~安心サロン~ 「看護師からフレイル予防の 基礎知識を学びましょう」

日時 7月27日(木) 10:00~11:30

講師 看護師

参加費 100円(資料代) 定員 8名

近年よく取り上げられる「フレイル予防」を正しく理解するための講座です。看護師さんから、フレイル予防の基礎知識を学びます。杉並区の高齢者の状況や健康課題などについてもお話しいただきます。

終了後、11:30~

『夏休み大人自由研究のすすめ(生物編)』

説明会を開催します。大人の皆様も1か月かけて、夏休み自由研究をやってみませんか？

参加費無料



「善福寺コワーキングスペース」 日時追加のお知らせ

自習室

毎週木曜日 16:00~20:00 ←7月から追加
毎週土曜日 18:00~20:00

中学生以上の皆様、夕方~夜、ゆうゆう館で静かに過ごしませんか？ 学習や仕事にWi-fiもご利用いただけます。約200冊の本がありますので読書タイムもよいですね。予約なしで無料でご利用いただけます。

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: 7月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	7月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	実用書道 「暑中見舞いはがきを書いてみよう」	12日(水)	9:30~11:30	600円(教材費別途200円) 定員10名 (持)書道道具・半紙・台拭き
要申込	AED講習会	30日(日)	13:00~15:00	無料 定員20名
要申込	はじめての気功	17日(月)	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 17日は初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	10日(月)合同 17日(月) 30日(日)中級 31日(月)初級	15:30~17:00 13:00~/14:45~ 9:15~10:45 13:00~14:30	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(土) ②31日(月)	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	10・24日(月) 5・12・26日(水) 21日(金) 18・25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 6月21日~	18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	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1	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~ 「看護師からフレイル予防の 基礎知識を学びましょう」他	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	毎週木曜日 毎週土曜日	16:00~20:00 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	4日(火) 申込受付 6月20日~ 10日(月) 申込受付 7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