



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

8月号

No.137

2023年7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 ～デンマーク体操～

日時 8月26日(土) 14:00～16:00

講師 善福寺体操クラブの皆さん

参加費 無料 定員 30名

来年50年を迎える「デンマーク体操」は、今や善福寺公園上池クヌギ広場の名物とも言えるほど、そのコミュニティは広がっています。早朝の体操・お互いの安否確認・おしゃべりは元気の源です。その歴史を振り返り、実際の体操も学んでみましょう。



地域でつながる ～安心サロン～ 「大人のための自由研究 (生物編) 発表会」

毎月第4
木曜日

日時 8月24日(木) 10:00～12:00

参加費 100円(資料代) 定員 8名

この夏休み、好奇心のおもむくままに、「大人の自由研究」を楽しんでみませんか。今回のテーマは生物編。動物・虫・鳥・魚・花・樹木・細菌やウイルスなど、興味のあることや日常の中で見つけたおもしろいことを自由に調べて発表してみましょう。形式は自由、発表を聞くだけの参加も大歓迎です。



善福寺はつらつ道場 めざせ！皆で「はつらつ生活」 ～学ぼう、動こう、続けよう～

65歳以上
の区民対象

毎日無理なく続けられる体操です。皆さんと一緒に楽しく体を動かしましょう。普段運動をしていない方も大歓迎です！杉並リハビリテーション病院、ケア24善福寺、わがまちいちばんの会との協働企画です。

第1回	8/29(火)	健康な生活のための4つのポイント ～自分の体を知ろう～
第2回	9/29(金)	筋トレ ～はつらつ いきいき パワーアップ！～
第3回	10/31(火)	健康は口から ～口腔体操と食のはなし～
第4回	11/17(金)	地域デビュー！ ～地域活動の実演～
第5回	11/30(木)	転倒予防 ～こけない、折れない体作り～

時間 10:00～11:40

参加費 無料 定員 20名

お申込み・お問合せは ケア24善福寺へ

電話 03-5311-1024

令和5年度下半期 団体利用申請のお知らせ

申請期間 7月24日(月)～8月8日(火)

* 広報すぎなみ 7月15日号掲載

申請方法 窓口・メール・郵送 いずれかにて
詳細は、ゆうゆう善福寺館受付にて
ご説明いたします。

確認会 8月21日(月)
10:00～11:00



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: 8月17日(木)午前休館・20日(日)全日休館



申込	8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 「デンマーク体操」	26日(土)	14:00～16:00	無料 定員30名
要 申込	はじめての気功	6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・中級合同	6日(日) 14日(月) 30日(水)	11:00～12:30 11:00～12:30 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	①30日(水) ②31日(木)	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	7・28日(月) 2・9・23日(水) 4・18・25日(金) 8・22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17(木)→16(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!”	28日(月)	13:30～15:00	1000円 定員10名
要 申込	囲碁タイム	8・22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 7月19日～	15日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 134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	2・16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!	2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	3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～ 「大人のための自由研究(生物編)発表会」	24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	11・25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	4・11・18・25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
要 申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 お申込みはケア24善福寺へ	29日(火)	10:00～11:40	無料 定員20名 (持)タオル・水筒

※わがまち一番体操は、8月はお休みです。

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	14日(月) 申込受付 8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
---------	---	----------------------	-------------	--