



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。



敬老月間イベント 「コスモス祭り」

日時 9月15日(金) 9:45~12:45

参加費 無料

お待たせしました！ コロナ禍でいろいろ制限をかけていました敬老月間イベントもようやく通常通りに開催いたします。日頃 ゆうゆう善福寺館で練習を重ねられている皆様に発表していただきます。地域防災コーディネーター・高橋ゆかりさんには、「災害時の心得」についてお話しいたします。防災食(クラッカーやビスコ)の配布もお楽しみに。
※長寿応援ポイント対象外

ぶくちゃん



ゆうゆう善福寺アカデミー 弦楽コンサート 「秋を彩る弦のアンサンブル」

日時 9月30日(土) 14:00~16:00

指揮 横山淳さん

出演者 杉並弦楽合奏団

参加費 500円 定員 30名

杉並弦楽合奏団の方々をお招きして、弦の室内楽コンサートを開催します。いつもの午後のひとときを、ちょっと優雅に 贅沢に過ごしてみませんか。芸術の秋の始まりに、美しい弦楽のハーモニーを愉しみましょう。



地域でつながる ~安心サロン~ 「歯科衛生士から学ぶ フレイル予防」

毎月第4
木曜日

日時 9月28日(木) 10:00~11:30

参加費 100円(資料代) 定員 8名

7月からスタートしました「フレイル予防ではつらつ元気アップ生活！」シリーズ第2弾です。今回から、ご参加いただいても 勿論OKです。歯科衛生士さんから口腔ケアについて、しっかり学んでいきましょう。



実用書道 「敬老のお祝いを書こう」

日時 9月13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

9月18日は敬老の日です。敬意を表してお祝いしたい方にお勧めです。思い浮かぶ文字や言葉を、形にしていきましょう。半紙に書きますが、色紙やカードに書きたい方はご持参ください。



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: 9月17日(日)全日休館・21日(木)午前休館



申込	9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 弦楽コンサート「秋を彩る弦のアンサンブル」	30日(土)	14:00~16:00	500円 定員30名
要申込	実用書道 「敬老のお祝いを書こう」	13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	はじめての気功	18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 7日・10日は初級/中級に分け2回開催 各回90分	7日(木) 10日(日) 18日(月) 29日(金)	9:15~/11:00~ 9:15~/11:00~ 13:00~14:30 13:00~14:30	500円/回 定員10名 (持)タオル・水筒
	みんなで歌いましょう♪	9月はお休みです。		
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	4・11・25日(月) 13・27日(水) 8・15日(金) 5・26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21(木)→20(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!”	11・25日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	12・26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 8月16日~	19日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 98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	6・20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!	6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	12日(火)	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~ 「歯科衛生士から学ぶフレイブル予防」	28日(木)	10:00~11:30	100円 定員8名
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	8・22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	1・8・15・22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 (23日はお休み)	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
要問合せ	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 問い合わせはケア24善福寺へ 03-5311-1024	29日(金)	10:00~11:40	無料 定員20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	4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	5日(火) 申込受付 8月20日~ 11日(月) 申込受付 9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
要申込	「コスモス祭り」	15日(金)	9:45~12:45	無料 1面参照