



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

10月号

No.139

2023年9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 「日時計を作ってみませんか？」

日時 10月28日(土) 14:00~16:00

講師 小野行雄さん(元東京造形大学教授)

参加費 500円(材料費別途100円)

中学生以下(材料費のみ100円) 定員 30名

日時計の作家で、世界中を駆け巡り、活動してこられた小野さんに、「太陽の恵みの中の時間に向き合える」日時計の魅力を写真や小さな実物を通してお話しいたします。また、実際に紙の日時計を作って、太陽の下で実験してみましょう。

区内の小・中学校、高等学校をはじめ、三鷹の国立天文台など、日本各地に日時計作品があります。

桃四小児童合唱団 & 独唱 ジョイントコンサート

日時 10月21日(土) 10:30~12:00

出演者 杉並区立桃井第四小学校

児童合唱団の皆さん

〈指揮〉伊沢弘通さん

〈伴奏〉吉岡綾子さん(ピアニスト)

黒澤陽子さん(ソプラノ歌手)

参加費 無料 定員 30名

この夏、NHK 全国学校音楽コンクール(N コン2023)東京都予選で、見事「金賞」を受賞された皆さんの歌声を披露していただきます。更に、ソプラノ歌手・黒澤さんに美しい歌声を聴かせていただきます。皆様と一緒に素敵な音楽の世界を楽しみましょう♪



プリザーブドフラワー クリスマスオーナメント作り

日時 10月29日(日)・30日(月)

9:30~11:00 定員 6名/回

講師 藤井弥生さん(フラワーデザイナー)

参加費 500円(教材費別途2000円)

プリザーブドフラワーを使ってクリスマスオーナメント作りに挑戦します。美しい色合いを楽しみながら、独創的な作品を仕上げてみましょう。センスあふれる作品が出来上がります！



地域でつながる ~安心サロン~ 「理学療法士から学ぶフレイル予防」

毎月第4木曜

日時 10月26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3弾です。今回から、ご参加いただいても勿論OKです。

理学療法士さんから「日常生活を行う上で基本となる動作の改善」について、しっかり学んでいきましょう。



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: 10月15日(日)全日休館・19日(木)午前休館



申込	10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 「日時計を作ってみませんか？」	28日(土)	14:00～16:00	500円(材料費別途100円) 定員30名
要 申込	桃四小児童合唱団 & 独唱 ジョイントコンサート	21日(土)	10:30～12:00	無料 定員30名
要 申込	プリザーブドフラワー クリスマスオーナメント作り	29日(日) 30日(月)	9:30～11:00	500円(材料費別途2000円) 定員6名/回
要 申込	はじめての気功	22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 1日は初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	1日(日) 22日(日)	9:15～/11:00～ 11:00～12:30	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♪	20日(金)	10:00～11:30	300円 定員30名 (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	2・16・23日(月) 4・11・25日(水) 13・27日(金) 3・17日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和5年10月～令和6年3月 月水金:全14回 火:全10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19(木)→18(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!”	9・23日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	10・24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 9月20日～	17日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 105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	4・18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!	4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	5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～ 「理学療法士から学ぶフレイル予防」	26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	13・27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	6・13・27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 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	31日(火)	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	2・16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	9日(月) 申込受付 10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