



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

11月号

No.140

2023年10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 「観て、聴いて、触れて、 秋に奏でる琴演奏会」

日時 11月25日(土) 14:00~16:00

演奏者 山田圭子さん・金井三奈さん・
山崎和美さん

参加費 500 円 中学生以下無料

定員 40 名



タイトルにありますように、素敵な琴演奏の様子を目でしっかり観て！ 音色を聴いて！ 更にはお琴演奏体験が待っています。初めての方も、以前少し嗜まれた方も、どうぞお越しください。迫力ある琴演奏に魅了されること間違いなしです。

実用書道 「年賀状を書こう」

日時 11月8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 持ち物 書道道具・半紙・台拭き

早いもので、もう年賀状を準備する季節になりましたね。来年の干支「辰」をどのように描いていきましょうか？ 書で表現する「辰」も楽しみです。パソコンの印字がほとんどの年賀状の中にきらりと光る個性的な年賀状を創ってみましょう。



地域でつながる ~安心サロン~ 「住み慣れた地域で 共に暮らしていくために」

日時 11月23日(木) 10:00~12:00

参加費 100 円(資料代) 定員 8 名

歳を重ねると、いろいろな困りごとが出てきます。それを一人で抱え込んでいませんか？ 地域の中で気軽に頼れる人がいれば安心ですね。逆に余力のある人は、困っている方のお手伝い出来るかもしれません。そんな共生社会に向けて、気軽に話し合える場を設けます。既に活動している『NEKOの手』サービスの具体的な事例紹介もあります。



0円均一
どうぞ
ご自由にお持ちください

お家 DE 0円均一

11月3日(金)~23日(木)、ご家庭でご不要となったものを玄関先に出してみませんか？ 他の方にとっては大変魅力的なものかもしれません。ごみを減らすことにも、モノを大切にすることにも役立ちます。事前にゆうゆう善福寺館にて「0円ボックス」を配布いたしますので、スタッフにお声掛けください。

別途 0円均一情報 : 11月11日(土)・12日(日) 10:00~16:00 桃井第四小学校にて開催。不要品をお持ちいただけます。ただし、ご持参いただいたものが売れ残った場合は、12日終了時までにお持ち帰りください。

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: 11月16日(木)午前休館・19日(日)全日休館

ゆうゆう善福寺館 ☎/FAX 03-3394-8963

▼事前にお申込みください。全サロン、長寿応援ポイント対象です。(※を除く)

どのサロンにも、マスクの着用(任意)
飲み物の持参をお願いします。



申込	11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 「観て、聴いて、触れて、秋に奏でる琴演奏会」	25日(土)	14:00~16:00	500円 定員40名
要 申込	実用書道「年賀状を書こう」	8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	お家 DE 0円均一	3日(金)~23日(木)	ご自宅で お好きな時間に	無料
要 申込	はじめての気功	12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 20・29日は初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	12日(日) 20日(月) 29日(水)	11:00~12:30 9:15~/11:00~ 13:00~/14:45~	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♪	13日(月)	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	6・27日(月) 1・22・29日(水) 10・24日(金) 7・14・28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】 (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16(木)→15(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!”	13・27日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	14・28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 10月18日~	21日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 117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	1・15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!	1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	2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~ 「住み慣れた地域で共に暮らしていくために」	23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	10・24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	3・10・17・24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 (23日はお休み) 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	17日(金) 30日(木)	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	6・20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	7日(火) 申込受付 10月20日~ 13日(月) 申込受付 11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