



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

12月号

No.141

2023年11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。



年末輪投げ大会

日時 12月23日(土) 14:00~16:00

参加費 100円 定員 30名

幼い頃、輪投げをして遊んだ経験がおありか
と思います。久しぶりに童心に帰って輪投げ
を楽しんでみませんか？ 大笑いして、心も
身体もスッキリ。想像以上に楽しいこと、間違
いなしですよ！

ご家族ご友人
とのご参加も
大歓迎！

ぶくちゃん



お正月フラワーアレンジメント

日時 12月27日(水) 10:00~12:00

講師 池田洋子さん(フラワー工房メイフラワー代表)

参加費 2200円 定員 24名

持ち物 花ばさみ

毎年恒例の人気講座です。
丁寧なご指導で素敵な
作品が出来上がりますよ。
華やかなフラワーアレンジ
メントを飾り、新たな年を
迎えましょう。

作品イメージ



はじめよう！ スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」 相談会

日時 12月5日(火) 10:00~11:30

参加費 500円 定員 5名

撮った写真はどう
やって送るの？

アプリって何？



LINE

を使ってみよう！

スマホの使い方でわからないこと、確認した
いこと、やってみたいけれどやり方がわから
ない、などお困りごとはありませんか？
どんな小さなことでも丁寧に対応させてい
ただきます。日頃の疑問を解決してスマホの
達人をめざしましょう！

地域でつながる ~安心サロン~ 「絵手紙を描いてみましょう」

日時 12月10日(日) 10:00~12:00

講師 駒崎翠さん 参加費 300円

定員 8名 持ち物 書道用小筆



当館ギャラリーに、駒崎さんの
温かさあふれる作品が展示され
ています。「このような絵手紙
を描いてみたいわ！」「教えて
もらいたい。」とのたくさんの
ご要望にお応えして、絵手紙教室を開催
いたします。チャレンジしてみましょう。
(用具はご用意いたします)

こちらから「安心サロン」の様子を
ご覧いただけます。



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: 12月17日(日)・21日(木)全日休館

年末年始: 12月28日(木)~1月4日(木)全日休館



申込	12月 サロンのご案内	開催日	時 間	参加費・定員・持ち物
要 申込	年末輪投げ大会	23日(土)	14:00～16:00	100円 定員30名
要 申込	お正月フラワーアレンジメント	27日(水)	10:00～12:00	2200円 定員24名 (持)花ばさみ
要 申込	はじめての気功	24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・4日は初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	1日(金) 4日(月) 24日(日)	9:15～/11:00～ 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♪	15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	11・18日(月) 13・20日(水) 8・22日(金) 12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・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 11月22日～	19日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 118分	無料 定員35名
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」相談会	5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～ 「絵手紙を描いてみましょう」	10日(日)	10:00～12:00	300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 (21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

当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	4・18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	11日(月) 申込受付 12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