



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

1月号

No.142

2023年12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！



2024年の幕開けです。
本年も活力ある ゆうゆう善福寺館
をめざします。 🍎🍌🍇🍓



ゆうゆう善福寺アカデミー 「浪漫一座による演芸会」

日時 1月27日(土) 14:00~16:00

演者 嶋田昌生さん(すみれ亭浪漫)・

北島健治さん(すみれ亭健之介)・石井恵子さん・

会田利明さん(すみれ亭千鳥)

参加費 500円 定員 30名

新春恒例! おめでたい演芸会を開催します。
「浪漫一座」は女流講師神田すみれの講談
教室で勉強している仲間で作った演芸集団
です。当日の演目は、講談「湯島の白梅」、
「六魔」(易者の口上)、「江戸糸あやつり人形」、
「南京玉すだれ」です。お楽しみください。

美姿勢バレエ音楽ストレッチ

日時 1月12・26日(金) 10:30~11:45

講師 小西ひとみさん(小西ひとみバレエスタジオ主宰)

参加費 500円 定員 8名

「免疫力アップのためにバレエで身体を整えましょう！」
と講師小西さんから力強い
メッセージをいただいています。背筋をビシッと伸ばして、優雅で美しい音楽に合わせて、心の緊張を解きほぐしましょう。

毎月第2・4
金曜日開催!



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」

日時 1月25日(木) 10:00~11:30

参加費 100円 定員 8名

「フレイル予防」4回シリーズの最終回。動作の専門家である理学療法士から学びます。寝返る・起き上がる・立ち上がる・歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を学びましょう。今、話題沸騰のフレイル予防を習得してくださいね。

こちらの QR コードから「安心サロン」の様子をご覧ください。



善福寺コワーキングスペース のご紹介

毎週土曜日 18:00~20:00

1月6・13・20・27日

毎週木曜日 16:00~20:00

1月11・18・25日

参加費 無料

定員 12名(中学生以上)

詳細は電話で
お問い合わせ
ください!



静かに勉強したい、調べ物がしたい、新聞や本を読みたい、など「貴方だけの空間」をご提供します。おしゃべりは禁物ですが、休憩時には思わぬ交流があるかもしれません。

お知らせ

1月28日(日) 善福寺北児童館、子ども・子育てプラザ善福寺の2か所で『お餅つき大会』が開催されます。子どもたちの見守りや、昔遊びのお手伝いなど募集します。詳細は館内でのお知らせをご覧ください。

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: 1月18日(木)午前休館・21日(日)全日休館

年末年始: 12月28日(木)~1月4日(木)全日休館



申込	1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 「浪漫一座による演芸会」	27日(土)	14:00～16:00	500円 定員30名
要 申込	はじめての気功	8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 19日・28日は初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	5日(金) 7日(日) 19日(金) 28日(日)	11:00～12:30 11:00～12:30 9:15～/11:00～ 9:15～/11:00～	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♪	30日(火)	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	15・22・29日(月) 10・24日(水) 5・26日(金) 16・30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18(木)→17(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!”	8・22日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	9・23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 12月20日～	16日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 114分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	17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	オンラインで広げよう友達の輪!	17日(水)	13:30～15:00	無料 定員10名
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」	25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	12・26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	5・12・19・26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
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	15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	8日(月) 申込受付 12月20日～ 15日(月) 申込受付 1月5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