



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

2月号

No.143

2024年1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 「善福寺地域に伝わるよもやま話」

日時 2月24日(土) 14:00~16:00
講師 田中機一さん(善福寺住職)・小島智さん
(杉並郷土史会・杉並区文化財保護ボランティア)
参加費 500円 定員 30名

「善福寺」という地名とお寺「善福寺」の関係性は? など素朴な疑問がありますね。実は書物による記述は少ないのです。口伝によるところが多いのですが、知れば知るほど興味深いものです。善福寺のご住職田中さんと郷土史家小島さんのコラボ企画をお楽しみに!

地域でつながる ~安心サロン~ 「山梨の郷土料理『ほうとう』をもっと知ろう」

日時 2月22日(木) 10:00~12:00
講師 榎本京子さん
参加費 300円 定員 8名



『ほうとう』の作り方をご紹介いただきながら、実際に作ります。更には皆さんでいただきてみましょう。コロナ禍でなかなか実現できなかった講座ですが、衛生に気を付けながら実施いたします。

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。



はじめての気功

日時 2月11日(日) 10:00~11:00
講師 ブライアン・ピーターソンさん
参加費 500円 定員 10名

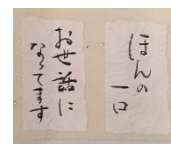
日当たりの良い部屋で、ゆったりとした動きと呼吸を繰り返しながら、のびのびと気功をします。気と血のめぐりを良くして、寒さに負けない体をつくりましょう。ブライアン先生の温かいお人柄も魅力です。



実用書道 「メッセージカードを作ろう」

日時 2月14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

春には門出を祝う機会が多いので、心のこもった手書きのメッセージをお送りできるといいですね。しかも和風の書で! 米山さんのパワーをもらって挑戦してみてください。



令和6年度上半期 団体利用申請のお知らせ



申請期間 1月25日(木)~2月8日(木) *広報すぎなみ 1月15日号掲載
申請方法 窓口・メール・郵送 いずれか。詳細は、ゆうゆう善福寺館受付にてご説明いたします。
確認会 2月19日(月) 10:00~11:00

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: 2月15日(木)午前休館・18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	2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 「善福寺地域に伝わるよもやま話」	24日(土)	14:00～16:00	500円 定員30名
要 申込	実用書道 「メッセージカードを作ろう」	14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	11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 4日は初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	2日(金) 4日(日) 11日(日) 25日(日)	10:00～11:30 9:15～/11:00～ 11:00～12:30 10:00～11:30	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♪	29日(木)	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	5・12・26日(月) 7・28日(水) 2・9・16日(金) 13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15(木)→14(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!”	12・26日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	13・27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 1月17日～	20日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 108分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	7・21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!	7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	1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～ 「山梨の郷土料理『ほうとう』をもっと知ろう」	22日(木)	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	9・23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	2・9・16・23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	5・19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	12日(月) 申込受付 2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