



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

3月号
No.144

2024年2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。

「ハンドリングオルゴール演奏会」

日時 3月13日(水) 10:00~11:30

演奏者 加藤陽子さん (ハンドリングオルゴール ソリスト)

参加費 500円 定員 30名

とても優しい音色を奏でる手回しの「楽器オルゴール」をご存じですか？ 音の揺らぎに触れることで郷愁や懐かしさ、安らぎ、癒やしを感じる魅力ある楽器です。春と花の調べをまじえて、歌と共に楽しむ演奏会になります。春のひとつとき、ゆったりとした気分で綺麗な演奏を聴いてみませんか？

曲目: 「早春賦」「川の流れるように」
「ハナミズキ」など



「二胡演奏会」



日時 3月23日(土) 14:00~16:00

演奏者 馬慶華 (マー・チンファ) 二胡演奏者

参加費 500円 定員 30名

中国の音楽大学で二胡とピアノを学び、卒業後タイの大学院で美術学部修士課程において、芸術と文化のマネジメントを修められたという馬さん。中国の歌のみならず、日本の歌やポピュラーソングまで、たっぷりと二胡を演奏していただきます。

曲目: 賽馬(さいま)ーモンゴルの有名な歌・
島唄・赤とんぼ・ Traditional Chinese Song ・
いい日旅立ち・さくらに関連する歌など

地域でつながる ~安心サロン~ 「どうする? 第二の人生設計」

日時 3月28日(木) 10:00~11:30

参加費 100円 定員 8名

人生100年時代、第二の人生設計をどのように描かれていますか? これからの夢、日々の生活リズム、リタイアを機に変化したこと、などについて参加者同士ワイワイガヤガヤお話しできる場があるといいなあ、と思い企画しました。

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。



「桜まつり」

日時 3月29日(金) 10:00~12:45

参加費 無料 定員 50名

春の日差しの中、登録団体の方々の日頃の活動の成果をご披露いただきます。発表を鑑賞する中で新しい興味が湧いてくるかもしれませんね。ゆうゆう館に来られたことのない方もどうぞ!

当日は、迫力ある
お琴の演奏もお聴
きいただけます!



作品展示のお知らせ 西荻地域区民センター「センター祭り 2024」

開催日時 3月2日(土) 3日(日) 10:00~15:30 場所 西荻地域区民センター

ゆうゆう善福寺館の「書道教室」「実用書道」に参加されている方々の作品を展示します。
どうぞお出かけください。



ぶくちゃん

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: 3月17日(日)全日休館・21日(木)午前休館



申込	3月 サロンのご案内	開催日	時 間	参加費・定員・持ち物
要 申込	「ハンドリングオルゴール演奏会」	13日(水)	10:00～11:30	500円 定員30名
要 申込	「二胡演奏会」	23日(土)	14:00～16:00	500円 定員30名
要 申込	桜まつり	29日(金)	10:00～12:45	無料 定員50名
要 申込	はじめての気功	10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	10日(日) 24日(日) 31日(日)	11:00～12:30 10:00～11:30 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♪ ※同一内容 2回の参加可	15日(金) 27日(水)	10:00～11:30	300円/回 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	4・18日(月) 6・20日(水) 1・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 2月21日～	19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	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」	7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～ 「どうする? 第二の人生設計」	28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	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 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	5日(火) 申込受付 2月20日～ 11日(月) 申込受付 3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