



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

4月号

No.145

2024年3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

「古代ロマンを訪ねて武蔵国分寺跡を歩く」

日時 4月27日(土) 9:00 集合
～12:00 解散予定(小雨実施)

集合場所 JR「西国分寺」駅 改札口

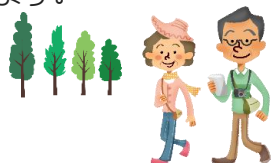
解散場所 都立殿ヶ谷戸庭園西側公園

講師 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(行事保険代含む) 定員 20 名

奈良時代に建立された壮大な武蔵国分寺の
史跡と、名水百選の湧水が流れる「お鷹の道・
真姿の池湧水群」を巡ります。

さわやかな新緑の中、
古代に想いを馳せな
がら散策しましょう。



「能楽入門 はじめの一步 ～仕舞と謡～」(金春流)

日時 4～9月の間の月・水・金クラス 全14回・
火クラス 全12回

講師 辻井八郎さん(金春流能楽師 重要無形文化財
【総合指定】)・林美佐さん(金春流能楽師)

コース 月・水曜日は午前

火・金曜日は夜間 サロン表参照

参加費 2,000 円×回数(前納)

講師のお手本の舞いを真似る
ことから始まります。

丁寧なご指導は大変好評です。

お稽古を始められた方は皆さん大満足です。

4月からチャレンジなさってみませんか！

10月末には
井草八幡宮神楽殿
にて発表会を予定
しています

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 4月25日(木) 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&絵画用小筆 各1本・
描きたいモチーフ

12月の安心サロンで大好評でした。優しく
丁寧に、そして何より個性を尊重してくださ
る指導法は温かみ満載。伝えたい気持ちを
絵で表現してみましょう！

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 (自習室)をご利用ください！

毎週木曜日 16:00～20:00 (4月4・11・18・25日)

毎週土曜日 18:00～20:00 (4月6・13・20・27日)

参加費 無料 定員 12 名(中学生以上)

ご自宅とは違った空間で、静かに勉強、読書、
仕事等をしたい方はいらっしゃいませんか？
そんな時には是非ご利用ください。

只今、皆さんの **心に響く名称を募集中** です！



詳細はお電話で
お問合せください

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: 4月18日(木)午前休館・21日(日)全日休館



申込	4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 「古代ロマンを訪ねて武蔵国分寺跡を歩く」	27日(土)	9:00～12:00	500円 定員20名
要 申込	はじめての気功	28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	19日(金) 28日(日) 30日(火)	10:00～11:30 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♪	22日(月)	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 ～仕舞と謡～ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間	8・15日(月) 10・24日(水) 5・12・26日(金) 9・23日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和6年4月～9月 月水金:全14回 火:全12回 2000円×回数分【前納制】
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 3月20日～	16日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 104分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	3・17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!	3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」	4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～ 「絵手紙を描いてみましょう」	25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	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15名 (持)タオル・水筒
当日 OK	善福寺コワーキングスペース (自習室) ※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	1・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 4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