



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

11月号

No.128

2022年10月15日発行

ゆうゆう館企画のサロンに
参加したいけれど…
と思われている皆さま、
年齢制限はございません。
どなたでもご参加いただけます。



是非お出かけください。

文化、芸術、健康など、
さまざまな企画、サロンを
ご用意しております。
お電話でお申込みください。
杉並区外の方もどうぞ！



ゆうゆう善福寺アカデミー 弦楽コンサート 「晩秋に響く弦のアンサンブル」

日時 11月26日(土) 14:00~16:00

出演者 杉並弦楽合奏団

指揮 横山淳さん 演奏 合奏団メンバー

参加費 500円 定員 30名

杉並弦楽合奏団の方々をお招きして、晩秋に
ふさわしい素敵な曲をご披露いただきます。
E.エルガー、W.A.モーツァルト、J.S.バッハなど
のクラシックに酔いしれましょう♪
「いっしょに歌おう 日本の秋の歌メドレー」
「指揮者体験コーナー」もお楽しみに。



実用書道 「年賀状の書き方」

日時 11月9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)

持ち物 書道道具・半紙・台拭き

定員 10名

来年はうさぎ年ですね。温かみのある手書
きの年賀状に挑戦してみませんか？
世界に一つだけしかない
新年のご挨拶を
届けましょう。



地域でつながる ~安心サロン~ 「歯科衛生士から学ぶ お口の健康ポイント」

日時 11月24日(木) 10:00~11:30

講師 歯科衛生士さん

参加費 100円 定員 8名

年齢を重ねるにつれて「口」の機能に不安
をお持ちの方も多いことでしょう。今回は、
歯科衛生士の方から「大切な口の機能」に
ついて学びます。そして「口の健康ポイント」
をしっかり学んで、より快適な
日々を過ごしましょう。



お家 DE 『0円均一』

日時 11月3日(木)~23日(水)

場所 ご自宅前など

参加費 無料



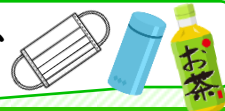
昨年に続き、『0円均一』発案者である
高島亮三さん(美術家)の発想を活かして、
今年も0円商店街を皆様のご自宅前で開店
していただきます。
ご希望の方は、善福寺
館にお申し出ください。
0円ボックスを配布
します。



ゆうゆう善福寺館

〒167-0041 杉並区善福寺2-26-18 電/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: 11月17日(木)午前休館・20日(日)全日休館



申込	11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 弦楽コンサート 「晩秋に響く弦のアンサンブル」	26日(土)	14:00～16:00	500円 定員30名
要 申込	実用書道 「年賀状の書き方」	9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	お家 DE 「0円均一」	3日(木)～23日(水)	ご自宅で お好きな時間に	無料
要 申込	はじめての気功	27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 初級/中級に分け 1日2回開催 各回90分	12日(土) 21日(月) 28日(月) 30日(水)	13:00～/14:45～ 9:15～/11:00～ 9:15～/11:00～ 13:00～/14:45～	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♪ ①②とも同じ内容 1回申込	①4日(金) ②7日(月)	10:00～11:30 10:00～11:30	200円 定員15名/回 (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	14日(月) 2・9・23日(水) 11・18・25日(金) 8・15・29日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和4年10月～5年3月 月水金火:全12回 2000円×12回分【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)	毎週月曜・木曜日 但し17(木)→16(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!”	14・28日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	8・22日(火)	13:30～16:30	無料 定員6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 10月19日～	15日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 118分	無料 定員30名 (持)靴袋 
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	2・16日(水)	9:30～11:30	600円/回 定員10名 (教材費別途100円) (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!	16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2	3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～ 「歯科衛生士から学ぶお口の健康ポイント」	24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	11・25日(金)	10:30～11:45	500円/回 定員8名 (持)タオル・水筒・バスタオル
要 申込	ストレッチ講座	4・11・18・25日(金)	13:30～14:30	500円/回 定員12名 (持)タオル・水筒
要 申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 お問い合わせはケア24善福寺へ	29日(火)	10:00～11:40	無料 定員15名 (持)タオル・水筒

当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	7・21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 三療サービス(マッサージ) ※長寿応援ポイント対象外	1日(火) 申込受付 10月20日～ 14日(月) 申込受付 11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