



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



5月号

No.146

2024年4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。

「善福寺公園 魅力発見ツアー」

日時 5月7日(火) (小雨実施)
①10:00~11:30 ②16:40~18:10
集合場所 善福寺公園サービスセンター
講師 室井恵一さん(善福寺公園サービスセンターセンター長)
参加費 無料 **定員** 10名/回

善福寺公園を利用して、散歩・ランニング・体操・観察・語らい等々、親しまれていると思います。公園のことは知り尽くしているという方から、あまりご存知でない方まで、室井さんと共に歩いて魅力を発見してみましよう。

今回、東京女子大学の学生さんにもお声かけします。ご一緒できるとよいですね！

書道教室 書道の基本を学ぼう

日時 5月1日・15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/回 教材費別途200円
定員 10名

先日、「小学校以来、書道に向き合います。」と始められた方がいらっしゃいます。「楽しく、伸び伸びと」をモットーにご指導させていただきます。楷書・行書・草書・かなのお手本を見ながら、集中して書に臨む時間は、至福の時です。

三療サービスのお知らせ

日時 5月7日(火) 申込受付 4月20日~
5月13日(月) 申込受付 5月1日~
参加費 有料(お問合せください)
定員 12名(各日)

腰痛、関節痛、しびれ、肩こりなどでお困りはないですか？ ゆうゆう館では施術者によるマッサージをご利用いただけます。(区内にお住まいの60歳以上の方対象)

どうぞお気軽にお申込みください。



地域でつながる ~安心サロン~ 「七夕飾りをつくりましよう」

日時 5月23日(木) 10:00~12:00
参加費 100円 **定員** 8名
持ち物 ハサミ・のり

少し早めですが、せっかくなので、七夕までたくさんの方に見ていただくために、飾りづくりをします。折り紙細工の得意な方も、そうでない方も、わいわいおしゃべりしながら、作業しましょう。いい夢叶いますように！

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。



『オレンジ・ランプ』上映予定 (若年性アルツハイマー型認知症と診断された方の実話)
6月8日(土) 西荻窪地域区民センターにて
10:00~ 500円 詳細 町会回覧チラシ参照

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: 5月16日(木)午前休館・19日(日)全日休館



| 申込 | 5月 サロンのご案内 | 開催日 | 時間 | 参加費・定員・持ち物 |
|----------|---|---|---|---|
| 要申込 | 善福寺公園魅力発見ツアー | 7日(火) | ①10:00~11:30 ②16:40~18:10 | 無料 定員10名/回 (持)水筒 |
| 要申込 | はじめての気功 | 26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 | 3日(金) 6日(月) 29日(水) 31日(金) | 10:00~11:30 13:30~15:00 10:00~11:30 9:30~11:00 | 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♪ | 8日(水) | 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 ~仕舞と謡~ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間 | 6・13・27日(月) 15・22日(水) 10・17・31日(金) 14・21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】 (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16(木)→15(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!” | 13・27日(月) | 13:30~15:00 | 1000円/回 定員10名 |
| 要申込 | 囲碁タイム | 14・28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 4月17日~ | 21日(火) | 13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 120分 | 無料 定員35名 |
| 要申込 | 書道教室 書道の基本を学ぼう | 1・15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! | 1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」 | 2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~ 「七夕飾りをつくりましょう」 | 23日(木) | 10:00~12:00 | 100円 定員8名 |
| 要申込 | 美姿勢バレエ音楽ストレッチ | 10・24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 | 3・10・17・24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 | 20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 | 7日(火) 申込受付 4月20日~ 13日(月) 申込受付 5月1日~ | 10:00~15:10 | 有料(お問合せください) 定員12名 (持)バスタオル2枚・手ぬぐい2枚 |