



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



「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・西荻北 地元暮らしをスタート！

人生100年時代の過ごし方を想像してみませんか。

趣味を楽しむ？ 健康づくり？ ボランティア活動？ それとも、まだまだお仕事をしたい？
きっとあなたにピッタリなものに出会える1日になりますよ！

日時 7月27日(土) 14:00~16:00
主催 NPO 法人 おでかけサービス杉並
共同 杉並区社会福祉協議会 ケア24 善福寺
シルバー人材センター 他地域活動団体
参加費 100円 **定員** 30名

はじめての気功

日時 7月28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

ゆったりとした動きで行うので、**はじめての方**や**体力に自信のない方**でも無理なくできるやさしい気功です。特別な道具や難しい知識は必要ありません。

バランスの良い姿勢は
転倒予防にも最適です。



ぶくちゃん

書道教室

楷書・草書・行書に挑戦！

日時 7月3日・17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)/回
定員 10名/回

幼き頃、どなたも「習字」の体験をお持ちだと思います。半紙に向かい、筆で書く文字は、どこか懐かしいもの。静寂の中で集中できます。講師の米山さんからは、書道の手法だけではなく、「元気」もいただけますよ。



地域でつながる ~安心サロン~ 「ゆうゆう館デビューに興味のある方大集合」

日時 7月25日(木) 10:00~12:00
参加費 100円(資料代)
定員 8名

11:30からは、8月実施の「大人のための自由研究」の説明会を実施します

「ゆうゆう館ってどのようなところだろう？」
正解は「裏面のサロンには、**どなたでもご利用いただける施設**」です。

団体活動利用の際は区民の割合や年齢制限が多少ありますが、詳しくはお尋ねください。
退職直後の方や、転入された方、**少し地域に出てみようと思われる方**にご説明いたします。

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。



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: 7月18日(木)午前休館・21日(日)全日休館



申込	7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・西荻北 地元暮らしをスタート!	27日(土)	14:00~16:00	100円 定員30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	7日(日) 15日(月) 19日(金) 29日(月)	10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 13:30~15:00	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♪	30日(火)	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	8・22・29日(月) 3・10・24・31日(水) 12・26日(金) 2・9・30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 6月19日~	16日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 112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~ 「ゆうゆう館デビューに興味のある方 大集合」	25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	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	2日(火) 申込受付 6月20日~ 8日(月) 申込受付 7月1日~	10:00~15:10	有料(お問合せください) 定員12名/回 (持)バスタオル2枚・手ぬぐい2枚