



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。

【65歳以上の区民対象】

## 参加者募集！ 善福寺はつらつ道場 2024 「いつまでも 皆で楽しく はつらつ人生」

一緒に楽しく体を動かし、はつらつ生活を送りましょう！ 普段運動をしていない方も大歓迎！  
申込多数の際は、**初参加、全5回参加できる方が優先**です。  
杉並リハビリテーション病院、わがまちいちばんの会、ケア24善福寺との協働企画です。

第1回	8/29(木)	めざせ はつらつ人生 ～健康な生活のための4つのポイント～
第2回	9/20(金)	健康は口から ～お口の体操と衛生～
第3回	10/4(金)	地域デビュー！ ～はつらつ道場を卒業したら～
第4回	10/29(火)	筋トレ ～はつらついきいきパワーアップ！～
第5回	11/15(金)	転倒予防 ～こけない、折れない体作り～

**時間 10:00～11:40**

**参加費 無料 定員 25名**

**お申し込み・お問い合わせ:**

**ケア24善福寺 (電話:03-5311-1024)**

## 地域でつながる ～安心サロン～ 「大人の自由研究発表会&おしゃべり会」

**日時 8月22日(木) 10:00～12:00**  
**参加費 100円 定員 8名**

昨年大好評だった大人の自由研究に、この夏チャレンジしてみませんか？ テーマは自由です。家庭菜園や干し野菜作り、史跡巡りや街歩きなど、調べたり体験したことを発表しましょう。発表を聞くだけの参加も大歓迎です。

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。



## 夏休み おすすめ3選 勢ぞろい！

いよいよ夏休みが近づいてきましたね。通常実施しているものですが、夏休みならば、小学生・中学生・高校生の皆さんにも参加してもらえそうなもの3つをご紹介します。

### ★めざせ英語ペラペラの“PE!”

8月12日・26日(月) 13:30～15:00

講師: 板倉徳枝さん(杉並ユネスコ協会 副会長)

中学生・高校生500円/回、小学生無料

### ★囲碁タイム

8月13日・27日(火) 13:30～16:30

無料

### ★善福寺コワーキングスペース (自習室)

毎週木曜日 16:00～20:00

毎週土曜日 18:00～20:00

無料 (中学生以上ご利用可)



ぶくちゃん

活動希望団体  
必見

## 令和6年度下半期 団体登録申請のお知らせ

**申請期間 7月24日(水)～8月8日(木)**

※広報すぎなみ 7月15日号掲載

**申請方法** 窓口・メール・郵送 いずれかにて  
詳細は、ゆうゆう善福寺館受付まで  
お尋ねください。

**確認会 8月19日(月) 10:00～11:00**

## 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: 8月15日(木)午前休館・18日(日)全日休館



申込	8月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	はじめての気功	25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	5日(月) 12日(月) 14日(水) 25日(日)	13:30~15:00 10:00~11:30 10:00~11:30 11:00~12:30	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♪	30日(金)	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	5・26日(月) 21・28日(水) 9・23・30日(金) 27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15(木)→14(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!”	12・26日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	13・27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 7月17日~	20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	7・21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!	7日(水)	13:30~15:00	無料 定員10名
	はじめよう! スマホ		8月はお休み	
要申込	地域でつながる~安心サロン~ 「大人の自由研究発表会&おしゃべり会」	22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	9・23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	2・9・23・30日(金) 16日はお休み	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
要申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場2024 お申込みはケア24善福寺へ	29日(木)	10:00~11:40	無料 定員25名 (持)タオル・水筒

	わがまち一番体操		8月はお休み	
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	12日(月) 申込受付 8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