



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。

敬老月間イベント「コスモス祭り」

一般の方の観覧、大歓迎！

日時 9月30日(月) 10:00~12:45 **参加費 無料**

恒例となりました秋の発表会、コスモス祭りを開催します。日頃ゆうゆう善福寺館で練習を続けていらっしゃる皆様の発表会です。色とりどりのコスモスのように館内が華やかになるでしょう。防災懇談会、防災食配布もあります。



ぶくちゃん

ウクレレ ソロ ライブ

日時 9月28日(土) 14:00~16:00
参加費 500円 定員 30名
演奏者 Raymor E Young

ハワイ、ホノルル生まれのレイモアさん。8歳からウクレレを学び、ハワイ各地で演奏されていました。現在は日本でハワイアンミュージックを教えていらっしゃいます。ソロライブをお楽しみに♪



スマホ・パソコン 個別相談会

日時 9月11日(水) 10:00~12:00
お一人30分ずつ 参加費 500円

スマホ・パソコンを使っていて「これはどうやるんだろう？」「こんな事やってみたい」「聞ける人が近くにいない」などありませんか？マンツーマンなのでお一人おひとりに合わせて分かるまで何度でも学べます。少しずつ分かる事、出来る事を増やしていきませんか。

**今があなたの補聴“期”？
ためせる！まなべる！
補聴器へのはじめの一歩**

日時 9月6日(金) 10:00~11:30
参加費 無料 定員 20名

周囲の人との会話で相手の話を聞き返すことが多くなったり、家族や友人から「聴こえが悪くない？」と言われたりしたら、補聴器の使用を検討する時期かもしれませんね。補聴器で得られる効果については個人差がありますが、意外と知らない使い始めるタイミングを学びましょう。

**地域でつながる ~安心サロン~
「看護師からフレイル予防を学びましょう」**

日時 9月26日(木) 10:00~11:30
参加費 100円 定員 8名

「フレイル」とは、加齢により運動機能や認知機能などが低下し、その影響で生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態のことをいいます。その予防法について、全国と杉並区の事例を比較しながら、学んでいきましょう。

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。



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: 9月15日(日)全日休館・19日(木)午前休館



申込	9月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	ウクレレ ソロ ライブ	28日(土)	14:00~16:00	500円 定員30名
要申込	補聴器へのはじめの一步	6日(金)	10:00~11:30	無料 定員20名
要申込	はじめての気功	22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(木) 22日(日) 29日(日)	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♪	25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	2・16日(月) 4・18日(水) 13日(金) 3・17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19(木)→18(水)	8:30~9:30	無料 雨天中止 (持)長靴・手巾・水筒・タオル・鎌
要申込	めざせ英語ペラペラの“PE!”	9・23日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	10・24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 8月21日~	17日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 116分	無料 定員35名
要申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	4・18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!	4日(水)	13:30~15:00	無料 定員10名
要申込	スマホ・パソコン 個別相談会	11日(水)	10:00~12:00 お一人30分ずつ	500円 (持)お持ちのスマホ・パソコン
要申込	地域でつながる~安心サロン~ 「看護師からフレイル予防を学びましょう」	26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	13・27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	6・13・20・27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
要申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場2024 お問合せは ケア24善福寺へ	20日(金)	10:00~11:40	無料 定員25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	2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	3日(火) 申込受付 8月20日~ 9日(月) 申込受付 9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
要申込	敬老月間イベント「コスモス祭り」 ※長寿応援ポイント対象外	30日(月)	10:00~12:45	無料 1面参照