



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。

お正月フラワーアレンジメント

日時 12月27日(金) 10:00~12:00
講師 池田洋子さん(フラワー工房メイフラワー代表)
参加費 2300円 **定員** 25名

毎年恒例の人気の講座です。新しい年に向けて華やかな迎春アレンジメントを飾り、良い年を迎えましょう。



→ 昨年の作品

ぶくちゃん

カリンバ体験会 & ティータイム

日時 12月8日(日) 14:00~15:30
講師 石川裕子さん(ウクレレ・オカリナ講師)
参加費 500円 **定員** 10名

カリンバとは、箱に並んだ細い金属棒を弾いて演奏するアフリカの楽器です。サムピアノ(thumb piano)・ハンドオルゴールとも呼ばれ、オルゴールのルーツとも言われています。石川さんのご指導のもと、カリンバ演奏を体験してみましよう。



みんなで歌いましょう♪

日時 12月23日(月) 10:00~12:00
伴奏 ゆうゆう善福寺館スタッフ
参加費 500円 **定員** 30名

毎月一回、季節の歌、懐かしい歌を皆さんで歌っています。12月はクリスマス特別企画！歌って笑って、そしてお茶とお菓子のティータイムで楽しいおしゃべりをして、クリスマスパーティー気分を味わいましょう。



地域でつながる ~安心サロン~ 「年越しそばをみんなで食べましよう」

日時 12月26日(木) 10:00~12:00
参加費 100円 + 食事代別途実費
定員 8名

ひときわ猛暑だった夏も含めて、今年一年を振り返ってみましょう。西荻北4丁目の『そば処田中屋』から出前を取って、年越しそばを皆さんでいただきますよう。来年も素敵な年になりますように！
(事前にメニューをお知らせします)



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: 12月15日(日)・19日(木) 全日休館

年末年始休館日: 12月28日(土)~1月4日(土)



申込	12月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	お正月フラワーアレンジメント	27日(金)	10:00~12:00	2300円 定員25名 (持)花ばさみ
要申込	カリンバ体験会&ティータイム	8日(日)	14:00~15:30	500円 定員10名
要申込	はじめての気功	8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	6日(金) 8日(日) 25日(水)	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♪	23日(月)	10:00~12:00	500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	9・16日(月) 11・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10月~令和7年3月 月水金:全14回 火:全10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)	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!”	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 11月20日~	17日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 99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	5日(木)	10:00~12:10 お一人40分ずつ	500円 定員6名 (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~ 「年越しそばをみんなで食べましょう」	26日(木)	10:00~12:00	100円(食事代別途実費) 定員8名
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	13・20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 但し19日(木)お休み	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	2・16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	9日(月) 申込受付 12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