



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。

「スマホ・パソコン個別相談会」

日時 2月6日(木) 10:00~12:10
講師 ゆうゆう善福寺館スタッフ
参加費 500円(お一人40分ずつ)
定員 6名

じっくりと相談内容を承れるように、1回30分を40分に拡大いたしました。基本的なこと、小さいことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。一緒にスマホ・パソコンの“困った”“分からないこと”を解決しましょう。



地域でつながる ~安心サロン~ 「捨ててよかったもの」情報交換会

日時 2月27日(木) 10:00~11:30
参加費 100円 **定員** 8名

モノがあふれている現在、すっきり暮らしたいと願う方も多いですね。「これを捨てて大正解だった。」
「これをなくしたら生活が一変した。」
などの情報交換をしてみませんか?

こちらに「安心サロン」をご紹介します。



令和7年度上半期 団体登録申請のお知らせ

申請期間: 1月30日(木)~2月13日(木)

*広報すぎなみ1月15日号掲載

申請方法: 窓口・メール・郵送いずれか。詳細はゆうゆう善福寺館受付にてご説明いたします。

確認会: 2月21日(金) 10:00~11:00

杉並区在住で60歳以上の方5人がお集まりいただければ、ゆうゆう館で活動するための手続きができます。この機会にぜひ!

『光る君へ』でも話題

「毛筆に挑戦してみましよう！」

講師、米山由美子さん(日本習字学会 書道師範)が基本から教えてくださる 2サロンをご紹介します。子どもの頃に楽しく書いてみませんか?

2月の実用書道のお題は **「今、感じる春」** です。自由な発想で書いてみましょう。

書道教室は、丁寧なご指導で、楷書・行書・草書を学ぶことができます。



サロン名	開催頻度	2月の開催日	時間	定員	参加費
実用書道	年間3回開催	2月12日(水)	9:30~11:30	10名	600円 (教材費別途200円)
書道教室	毎月第1・3水曜日	2月5・19日(水)	9:30~11:30	10名/回	600円 (教材費別途200円)

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: 2月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	2月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要 申込	実用書道 「今、感じる春」を書こう!	12日(水)	9:30~11:30	600円(教材費別途200円) 定員10名 ①書道道具・半紙・台拭き
要 申込	はじめての気功	7日(金)	10:00~11:00	500円 定員10名 ①タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	2日(日) 7日(金) 23日(日)	10:00~11:30 11:00~12:30 10:00~11:30	500円/回 定員10名 ①タオル・水筒
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	3・10・17・24日(月) 12・19・26日(水) 7・21・28日(金) 4・18日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 17:00~19:00	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20(木)→19(水)	9:00~10:00	無料 雨天中止 ①長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要 申込	めざせ英語ペラペラの“PE!”	10・24日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	11・25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 1月22日~	18日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 105分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	5・19日(水)	9:30~11:30	600円(教材費別途200円) 定員10名 ①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!	5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	6日(木)	10:00~12:10 お一人40分ずつ	500円 定員6名 ①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~ 「捨ててよかったもの」情報交換会	27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	14・28日(金)	10:30~11:45	500円/回 定員8名 ①タオル・水筒
要 申込	ストレッチ講座	7・14・21・28日(金)	13:30~14:30	500円/回 定員15名 ①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 ①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	3・17日(月) 2回制	①13:30~14:15 ②14:45~15:30	無料 各回15名 先着順 ①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	10日(月) 申込受付 2月1日~	10:00~15:10	有料(お問合せください) 定員12名 ①バスタオル2枚・手ぬぐい2枚