



こころ寄せ合う地域家族

# ゆうゆう善福寺だより

発行: NP0法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう善福寺館

3月号

No.156

2025年2月15日発行



みんなで  
行ってみよう♪



ゆうゆう善福寺館は  
0歳から100歳(以上)まで  
皆様のご利用をお待ちしています!

必見です!

ゆうゆう善福寺アカデミー

すえ ふじ ちか

## 「国境なき医師団」の末藤千翔さんが見た、今世界で起きている事

日時 3月22日(土) 14:00~16:00

講師 末藤千翔(すえふじちか)さん

参加費 500円(高校生以下無料) 定員 50名

バングラディッシュ、シリア、フィリピン、イラク、ナイジェリア、トルコ、スーダン、直近ではアフガニスタンで活動責任者として体験されたことをお話していただきます。高齢者の方から学生・児童の方まで幅広くお話を聞きにいらしていただきたいです。



## 「桜まつり」実施のお知らせ

日時 3月31日(月) 10:00~12:30

発表者 利用団体、協働事業参加の皆様

参加費 無料 定員 50名

桜咲く美しい季節に今年も恒例の「桜まつり」を行います。ゆうゆう善福寺館ご利用の皆様が熱心に練習されてきた活動の発表会です。鑑賞するだけのご参加もお待ちしております。また今回は、書道の講師 米山先生にもご登場いただき、皆様に「書の魅力」をご紹介します。



ぶくちゃん

## オンラインで広げよう友達の輪!

日時 3月5日(水) 13:30~15:00

参加費 無料 定員 10名

月に一回、Zoomで交流するおしゃべり会で、様々なテーマや身近な話題で会話を楽しんでいます。新しい友達づくりのきっかけに、一度参加してみませんか。聞くだけの参加もOKです。

家に居ながら  
友達作り



テーマが  
豊富!

## 地域でつながる ~安心サロン~ 「春を呼ぶ和菓子をいただきながらのおしゃべり会」

日時 3月27日(木) 10:00~11:30

参加費 400円 定員 8名

「春を呼ぶような美味しい和菓子」とお茶をいただきながら、皆さんでおしゃべりしましょう。わくわくするような情報・心配事・他人に聞いてみたい事などなど、どんなことでも気軽にお話ししましょう。

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: 3月16日(日) 全日休館・19日(水) 午前休館



▼事前にお申込みください。全サロン、長寿応援ポイント対象です。(※を除く)

申込	3月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「国境なき医師団」の末藤千翔さんが 見た、今世界で起こっている事	22日(土)	14:00~16:00	500円(高校生以下無料) 定員50名
要申込	桜まつり	31日(月)	10:00~12:30	無料 定員50名
要申込	はじめての気功	30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(水) 25日(火) 30日(日)	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♪	12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	10・24日(月) 3月はお休み 14日(金) 18・25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	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!”	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 2月19日~	18日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 128分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	5日(水)	9:30~11:30	600円(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!	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 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~ 「春を呼ぶ和菓子をいただきながらの おしゃべり会」	27日(木)	10:00~11:30	400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 持タオル・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 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 (20日はお休み) 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	3・17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	4日(火) 申込受付 2月20日~ 10日(月) 申込受付 3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