



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

5月号

No.146

2024年4月15日発行

「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。

## 「善福寺公園 魅力発見ツアー」

**日時** 5月7日(火) (小雨実施)  
①10:00~11:30 ②16:40~18:10  
**集合場所** 善福寺公園サービスセンター  
**講師** 室井恵一さん(善福寺公園サービスセンターセンター長)  
**参加費** 無料 **定員** 10名/回

善福寺公園を利用して、散歩・ランニング・体操・観察・語らい等々、親しまれていると思います。公園のことは知り尽くしているという方から、あまりご存知でない方まで、室井さんと共に歩いて魅力を発見してみましよう。

今回、東京女子大学の学生さんにもお声かけします。ご一緒できるとよいですね！

## 書道教室 書道の基本を学ぼう

**日時** 5月1日・15日(水) 9:30~11:30  
**講師** 米山由美子さん(日本習字学会 書道師範)  
**参加費** 600円/回 教材費別途200円  
**定員** 10名

先日、「小学校以来、書道に向き合います。」と始められた方がいらっしゃいます。「楽しく、伸び伸びと」をモットーにご指導させていただきます。楷書・行書・草書・かなのお手本を見ながら、集中して書に臨む時間は、至福の時です。

## 三療サービスのお知らせ

**日時** 5月7日(火) 申込受付 4月20日~  
5月13日(月) 申込受付 5月1日~  
**参加費** 有料(お問合せください)  
**定員** 12名(各日)

腰痛、関節痛、しびれ、肩こりなどでお困りはないですか？ ゆうゆう館では施術者によるマッサージをご利用いただけます。(区内にお住まいの60歳以上の方対象)

どうぞお気軽にお申込みください。



## 地域でつながる ~安心サロン~ 「七夕飾りをつくりましよう」

**日時** 5月23日(木) 10:00~12:00  
**参加費** 100円 **定員** 8名  
**持ち物** ハサミ・のり

少し早めですが、せっかくなので、七夕までたくさんの方に見ていただくために、飾りづくりをします。折り紙細工の得意な方も、そうでない方も、わいわいおしゃべりしながら、作業しましょう。いい夢叶いますように！

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。



『オレンジ・ランプ』上映予定 (若年性アルツハイマー型認知症と診断された方の実話)  
6月8日(土) 西荻窪地域区民センターにて  
10:00~ 500円 詳細 町会回覧チラシ参照

## 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: 5月16日(木)午前休館・19日(日)全日休館



申込	5月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	善福寺公園魅力発見ツアー	7日(火)	①10:00~11:30 ②16:40~18:10	無料 定員10名/回 (持)水筒
要申込	はじめての気功	26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	3日(金) 6日(月) 29日(水) 31日(金)	10:00~11:30 13:30~15:00 10:00~11:30 9:30~11:00	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♪	8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	6・13・27日(月) 15・22日(水) 10・17・31日(金) 14・21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16(木)→15(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!”	13・27日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	14・28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 4月17日~	21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	1・15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!	1日(水)	13:30~15:00	無料 定員10名
要申込	はじめよう! スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」	2日(木)	10:00~11:30	500円 定員5名 (持)お持ちのスマホ
要申込	地域でつながる~安心サロン~ 「七夕飾りをつくりましょう」	23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	10・24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	3・10・17・24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

当日OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	20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	7日(火) 申込受付 4月20日~ 13日(月) 申込受付 5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

# 5月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和6年4月12日現在

日	曜日	午前				午後				夜間				
		洋室1	洋室2	和室	茶室	洋室1	洋室2	和室	茶室	洋室1	洋室2	和室	茶室	
1	水	書道教室				輪踊り 万寿美会	オンラインで 広げよう 友達の輪!	ウクレレ アロハウクレレ	オンラインで 広げよう 友達の輪!	かっぼれ かぼーれ				
2	木	はじめよう! スマホ	太極拳 善福寺			こでまり コワーキング		麻雀 すずめクラブ		善福寺 コワーキングスペース				援農
3	金	やさしい太極拳① 10:00-11:30				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	休館				
4	土	カラオケ 白寿会				日本舞踊 扇の会				休館				
5	日	踊り さくら会				踊り さくら会		輪投げ 万寿美会		休館				
6	月	能			能	やさしい太極拳② 13:30-15:00				休館				援農
7	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会	三療 サービス		コーラス 千歳会		三療 サービス						東女コラボ 善福 寺公園ツアー
8	水	みんなで歌いましょう♪				輪踊り 万寿美会	輪踊り 白寿会	囲碁 善苦楽会		かっぼれ かぼーれ				
9	木		太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり コワーキング		民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	善福寺 コワーキングスペース				援農
10	金	美姿勢バレエ 音楽ストレッチ			バレエ	ストレッチ講座		囲碁 善苦楽会	ストレッチ	能			能	
11	土	カラオケ 白寿会		会長会 井紋ブロック		日本舞踊 扇の会		輪投げ 万寿美会		善福寺 コワーキングスペース				
12	日	踊り さくら会						体操 新日本婦人		休館				
13	月	能		三療 サービス	能	めざせ英語 ペラペラのPE		三療 サービス						援農
14	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会		囲碁タイム		能			能	
15	水	書道教室		能	能	輪踊り 万寿美会		ウクレレ アロハウクレレ		かっぼれ かぼーれ				援農
16	木	午前休館 (事務連絡会)				こでまり コワーキング	太極拳 善福寺	民謡 白寿青井会		善福寺 コワーキングスペース				
17	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能	
18	土	カラオケ 白寿会				日本舞踊 扇の会		役員会 白寿会	手作り遊び 千歳会	善福寺 コワーキングスペース				
19	日	第3日曜日休館												
20	月					わがまち 一番体操				善福寺町会				援農
21	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			シネマサロン				能			能	
22	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 善苦楽会		かっぼれ かぼーれ				
23	木	安心サロン	太極拳 善福寺	輪踊り 白寿会		こでまり コワーキング		麻雀 すずめクラブ		善福寺 コワーキングスペース				援農
24	金	美姿勢バレエ 音楽ストレッチ			バレエ	ストレッチ講座		囲碁 善苦楽会	ストレッチ					
25	土	カラオケ 白寿会				NPO				善福寺 コワーキングスペース				
26	日	踊り さくら会	はじめての気功 10:00~11:00			日本舞踊 扇の会		輪投げ 万寿美会		休館				
27	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE								援農
28	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会		囲碁タイム		NPO				
29	水	やさしい太極拳③ 10:00-11:30												
30	木					コワーキング				善福寺 コワーキングスペース				援農
31	金	やさしい太極拳④ 9:30-11:00								能			能	