



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。

井草八幡宮神楽殿での 能楽発表会

日時 10月27日(日) 13:00~16:00

場所 井草八幡宮神楽殿 参加費 無料

日頃ゆうゆう善福寺館でお稽古されている方々の能楽発表会を「井草八幡宮神楽殿」にて開催いたします。

辻井八郎さん・林美佐さん(金春流 能楽師)のご指導による能楽の素晴らしさを荘厳な会場にて、ご堪能いただけます。

※観覧者 長寿応援ポイント対象外



どなたでも
ご観覧いた
できます！

ぶくちゃん



桃四小児童合唱団 & 杉並弦楽合奏団 ジョイントコンサート♪

日時 10月5日(土) 10:00~12:00

出演者 杉並区立桃井第四小学校 児童合唱団

〈指揮〉伊沢弘通さん

〈伴奏〉吉岡綾子さん(ピアニスト)

杉並弦楽合奏団 〈指揮〉横山淳さん

参加費 無料 定員 30名

夏のNHK全国学校音楽コンクール(Nコン2024)東京都予選で、銀賞を受賞された皆さんの歌声、さらには杉並弦楽合奏団の柔らかなアンサンブルを聴かせていただきます。合唱と弦のハーモニーを楽しめる贅沢なコンサートです。

曲目:「気球に乗ってどこまでも」「荒城の月」ほか

0円均一

日時 10月13日(日) 10:00~15:00

参加費 無料 定員 50名

ここ数年は、ご自宅前での開催を推奨してきました「0円均一」。今年は0円BOXに入りきるくらいのものご持参くださる方を募集します。当日お持ちいただいて、売れ残ったものは15:00過ぎにお持ち帰りいただく形です。0円商品持参希望の方は電話でお申し込みください。

(詳細はお電話にて)

※出店者 長寿応援ポイント対象



地域でつながる ~安心サロン~ 「豚汁とおにぎりの作り方を学び 試食しましょう」

日時 10月24日(木) 10:00~12:00

講師 榎本京子さん

参加費 300円 定員 8名



寒い冬に向けて、身も心も温まる豚汁の作り方を学び、一緒に楽しくいただきましょう。おにぎりは、色々な具材をご用意しますので「私流おにぎり」を各自でお作りいただきます。

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: 10月17日(木)午前休館・20日(日)全日休館



申込	10月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要申込	桃四小児童合唱団 & 杉並弦楽合奏団 ジョイントコンサート	5日(土)	10:00~12:00	無料 定員30名
要申込	0円均一	13日(日)	10:00~15:00	無料 定員50名
当日OK	能楽発表会	27日(日)	13:00~16:00	無料
要申込	はじめての気功	6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(日) 18日(金) 31日(木)	11:00~12:30 13:00~14:30 13:30~15:00	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♪	31日(木)	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	7・21日(月) 2・9・23日(水) 4・25日(金) 1・15・22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17(木)→16(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!”	14・28日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	8・22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 9月18日~	15日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 115分	無料 定員35名
要申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	2・16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!	2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	3日(木)	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~ 「豚汁とおにぎりの作り方を学び 試食しましょう」	24日(木)	10:00~12:00	300円 定員8名
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	11・25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	4・11・25日(金) (18日はお休み)	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	4日(金) 29日(火)	10:00~11:40 10:00~11:40	無料 定員25名/回 (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	7・21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	14日(月) 申込受付 10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

10月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和6年9月7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	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会				能			能	
2	水	書道教室	能		能	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!	かっぱれ かぼーれ				
3	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺			こでまり コワーキング	手話ダンス こでまり	麻雀 すずめクラブ		善福寺 コワーキングスペース				援農
4	金	善福寺 はつらつ道場 ③				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能	
5	土	ももし合唱団&杉弦 ジョイントコンサート				新日舞 扇の会				善福寺 コワーキングスペース				
6	日	踊り さくら会	気功 10:00-11:00 太極拳 11:00-12:30			踊り さくら会	輪投げ 万寿美会	体操 新日本婦人		休館				
7	月	能			能	わがまち 一番体操				会議 善福寺町会				援農
8	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				会議 かっぱの会		
9	水	能			能	輪踊り 万寿美会	輪踊り 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
10	木	会長会 井坂ブロック	太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり コワーキング	手話ダンス こでまり	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
11	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 碁苦楽会	ストレッチ					
12	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	輪投げ 万寿美会			善福寺 コワーキングスペース				
13	日	0円均一				0円均一				休館				
14	月	踊り さくら会		三療 サービス		めざせ英語 ペラペラのPE	三療 サービス			休館				援農
15	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			シネマサロン				能		能		
16	水	書道教室				輪踊り 万寿美会		ウクレレ アロハウクレレ		かっぱれ かぼーれ				援農
17	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				
18	金	ケア24 家族介護教室				やさしい太極拳 13:00-14:30		謡曲 ときわ会						
19	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	役員会 白寿会	手作り遊び 千歳会		善福寺町会		コワーキン グ スペース		
20	日	第3日曜日休館												
21	月	能			能	わがまち 一番体操								援農
22	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		NPO	能	
23	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
24	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	手話ダンス こでまり	麻雀 すずめクラブ		善福寺 コワーキングスペース				援農
25	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 碁苦楽会	ストレッチ	能			能	
26	土	カラオケ 白寿会		体操 青葉会						善福寺 コワーキングスペース				
27	日	踊り さくら会				新日舞 扇の会	輪投げ 万寿美会			休館				能発表会
28	月					めざせ英語 ペラペラのPE								援農
29	火	善福寺 はつらつ道場 ④					コーラス 千歳会		目的外 会議					
30	水					ケア24								
31	木	みんなで歌いましょう♪				こでまり コワーキング	やさしい太極拳 13:30-15:00			善福寺 コワーキングスペース				援農