

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

3月号

No.168

2026年2月15日発行

ゆうゆう館の企画は

0歳から100歳以上まで  
どなたでもご利用いただけます!



## 「桜まつり」開催のお知らせ

日時 3月30日(月) 10:00~12:30

参加費 無料 定員 50名

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の日頃の活動の発表会です。鑑賞するだけの参加もお待ちしています。街なかのお祭りのように露店は出ませんが、館内に咲き誇る発表者の笑顔の花をぜひ観に来てください!



## みんなで歌いましょう♪

日時 3月23日(月) 10:00~11:30

講師 ゆうゆう善福寺館スタッフ

参加費 300円 定員 30名

季節の歌や唱歌、童謡、そして昭和20年代から40年代くらいの懐かしい歌を、ピアノ伴奏に合わせて歌います。楽譜はなくても歌詞を見れば歌える曲ばかり。

皆さんと一緒に声を出して春の訪れを楽しみましょう。



## 大人からはじめよう 「書道教室」

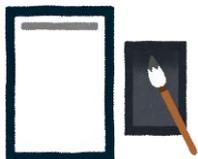
日時 3月4・18日(水) 9:30~11:30

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

将に「今から!」始めてみませんか? 書道なんて、遠い昔やったことと思われる方。こんなに楽しい書道教室はありません。のびのびとした雰囲気の中にも、しっかりと基本を教えていただくことができ、更には先生の元気をもらって帰れます。是非トライなさってください。



## 地域でつながる ~安心サロン~ 「Kさん宅のお庭訪問ツアー」

日時 3月26日(木) 10:00~12:00

集合 ゆうゆう善福寺館 門入り口

参加費 200円(保険代含む) 定員 8名

善福寺館ご利用のKさんは、いつも素敵な季節のお花をご持参くださいます。聞けば、ご自宅に咲いている花々とのこと。きっと愛情のこもったお庭なのだろうと想像し、厚かましくも、訪問させていただくことを申し出ました。

ゆうゆう館から徒歩5分程度です。ご一緒しませんか?



## 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15日(日) 全日休館・19日(木) 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
当日OK	桜まつり	30日(月)	10:00~12:30	無料 定員50名
要申込	やさしい太極拳	10日(火) 17日(火) 25日(水)	10:00~11:30	500円/回 定員10名
要申込	みんなで歌いましょう♪	23日(月)	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	2・9・16日(月) 18日(水) 13日(金) 10・17日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 17:00~19:00	令和7年10月~令和8年3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19(木)→18(水)	9:00~10:00	無料 雨天中止 (持) 長靴・軍手・水筒・タオル
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 申込受付 2月18日~	17日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 126分	無料 定員35名 上映作品は館にお尋ねください
要申込	大人からはじめよう 「書道教室」	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	オンラインでおしゃべりしましょ!	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~ 「Kさん宅のお庭訪問ツアー」	26日(木)	10:00~12:00	200円 定員8名
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	13・27日(金)	10:30~11:45	500円/回 定員8名
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
当日OK	みんなの居場所 (交流室・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

木曜日16:00~18:00は小学生も利用できます!

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
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	3日(火) 申込受付 2月20日~ 9日(月) 申込受付 3月1日~	10:00~15:10 お一人40分ずつ	有料(お問い合わせください) 定員12名/回 (持) バスタオル2枚・手ぬぐい2枚

