



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.158

2025年4月15日発行



ゆうゆう館は

！0歳から100歳以上まで！
どなたでもご利用いただけます！

ゆうゆう善福寺アカデミー「漱石ゆかりの地を巡り、神楽坂を歩く」

日時 5月17日(土) 9:00集合～12:00解散予定(小雨実施)

集合 早稲田駅(東西線)改札口

解散 善國寺 神楽坂毘沙門天

講師 小島智さん(杉並郷土史会・杉並区文化財保護ボランティア)

参加費 700円(保険料、漱石山房記念館観覧料含む) 定員 20名

文学と芸術の薫り漂う
ウォーキング

夏目漱石の生誕、終焉の地である早稲田界隈から、漱石山房記念館、赤城神社など、情緒ある神楽坂を散策します。



能楽発表会

日時 5月10日(土) 13:00～16:00

場所 井草八幡宮 神楽殿

観覧料 無料

昨年秋に続き、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開催します。金春流能楽師 辻井八郎さん・林美佐さん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ください。演目は当日のお楽しみ！

※観覧者 長寿応援
ポイント対象外



地域でつながる～安心サロン～ 「介護保険 はじめの一步」

日時 5月22日(木) 10:00～11:30

講師 ケア24善福寺相談員・
介護認定調査員

参加費 100円 定員 8名

知っているようで実は、正確にご存知の方は少ないのが実情です。保険料の負担や保険の適用について、わかりやすく教えていただきます。実際に要支援や要介護になった時の申請方法なども聞いてみましょう。

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: 5月15日(木)午前休館・18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	ゆうゆう善福寺アカデミー 「漱石ゆかりの地を巡り、神楽坂を歩く」	17日(土)	9:00～12:00	700円 定員20名
当日 OK	能楽発表会	10日(土)	13:00～16:00	観覧料 無料
要 申込	はじめての気功	11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	11日(日) 14日(水) 30日(金)	11:00～12:30 10:00～11:30 10:00～11:30	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♪	28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	12・26日(月) 7・21日(水) 9・30日(金) 13・27日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 17:00～19:00	令和7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15日(木)→14日(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!”	12・26日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	13・27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16日～	20日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 112分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	7・21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!	7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	1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～ 「介護保険 はじめの一步」	22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	9・23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	2・9・16・23日(金)	13:30～14:30	500円/回 定員15名 持タオル・水筒
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	木曜日16:00～18:00は小学生も利用できます! 毎週木曜日 16:00～20:00 毎週土曜日 18:00～20:00 (3日はお休み)		
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	19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	6日(火) 申込受付 4月21日～ 12日(月) 申込受付 5月1日～	10:00～15:10 お一人40分ずつ	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

5月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和7年4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	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺			こでまり 居場所		麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				援農
2	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
3	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会				休館				
4	日	踊り さくら会				踊り さくら会	輪投げ 万寿美会			休館				
5	月									休館				援農
6	火	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		休館				
7	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				
8	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 居場所		民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	みんなの 居場所				援農
9	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 暮苦楽会	ストレッチ	能			能	
10	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	輪投げ 万寿美会			みんなの 居場所				能発表会
11	日	踊り さくら会	気功 10:00-11:00 太極拳 11:00-12:30							休館				
12	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
13	火	パソコン パソ楽会				コーラス 千歳会		囲碁タイム		能			能	
14	水	やさしい太極拳 10:00-11:30				輪踊り 万寿美会	輪踊り 白寿会	囲碁 暮苦楽会		かっぱれ かぼーれ				援農
15	木	午前休館（事務連絡会）				こでまり 居場所	太極拳 善福寺	民謡 白寿青井会		みんなの 居場所				
16	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
17	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		みんなの 居場所				アカデミー 外出企画
18	日	第3日曜日休館												
19	月					わがまち 一番体操								援農
20	火	パソコン パソ楽会	ウクレレ アロハウクレレ	目的外 健康体操		シネマサロン				善福寺町会（総会）				
21	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		かっぱれ かぼーれ				
22	木	安心サロン	太極拳 善福寺	輪踊り 白寿会		こでまり 居場所		麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				援農
23	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 暮苦楽会	ストレッチ					
24	土	カラオケ 白寿会		体操 青葉会						みんなの 居場所				
25	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館				
26	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE								援農
27	火	パソコン パソ楽会				コーラス 千歳会		囲碁タイム		能			NPO	能 善北 囲碁
28	水	みんなで歌いましょう♪				輪踊り 万寿美会		囲碁 暮苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
29	木					居場所				みんなの 居場所				援農
30	金	やさしい太極拳 10:00-11:30								能			能	
31	土					NPO 総会				みんなの 居場所				