

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!

## ホームページリニューアルのお知らせ

みなさまが知りたい情報を見つけやすくなるように、パソコン・スマートフォンからでも見やすいデザインを心がけました。是非一度ご覧ください。



こちらのQRコードからご覧いただけます

### 初夏のフラワーアレンジメント

日時 6月24日(火) 10:30~12:00

講師 池田洋子さん(フラワー工房メイフラワー代表)

参加費 2000円 持ち物 花ハサミ 定員 14名

花籠にオアシスを入れ、初夏の花やグリーンを素敵にアレンジメントする方法を教えてください。

梅雨のお部屋を明るく爽やかに彩りましょう。

※画像はイメージです。花材は仕入れ状況により異なりますのでご了承くださいませ。



### 東京女子大 留学生と “七夕飾り”作り

日時 6月24日(火) 10:30~12:00

講師 地域にお住まいの折り紙名人

参加費 無料 定員 15名

持ち物 ハサミ

七夕は、日本だけではなく海外にも様々な行事があるそうです。そこで留学生の皆さんの母国の話も伺いながら、一緒に七夕飾りを作ってみませんか? 出来上がった七夕飾りは、7月1日(火)に皆さんで善福寺公園にお届けします。



### 地域でつながる ~安心サロン~

「民生委員と話そう」災害に強い地域づくりについて

日時 6月26日(木) 10:00~12:00

講師 西荻北3・4・5丁目地区担当民生委員

善福寺1・2・3・4丁目地区担当民生委員  
杉並区防災課 職員

参加費 100円 定員 8名

毎年6月に民生委員の方とお話をする機会を設けています。今回は、災害時にどうすればよいのか? 更に【災害に強い地域づくり】のヒントを杉並区防災課の方からお話しいたします。防災グッズの配布もお楽しみに!





▼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   | 6月 サロンのご案内  | 開催日   | 時間  | 参加費・定員・持ち物  |
|------|---|---|---|---|
| 要申込  | 初夏のフラワーアレンジメント  | 24日(火)  | 10:30~12:00   | 2000円 定員14名<br>持花ハサミ  |
| 要申込  | 東京女子大 留学生と“七夕飾り”作り  | 24日(火)  | 10:30~12:00   | 無料 定員15名 持ハサミ   |
| 要申込  | はじめての気功   | 6日(金)   | 10:00~11:00   | 500円 定員10名<br>持タオル・水筒   |
| 要申込  | やさしい太極拳   | 6日(金)<br>9日(月)<br>30日(月)                                  | 11:00~12:30<br>10:00~11:30<br>10:00~11:30               | 500円/回 定員10名<br>持タオル・水筒                                       |
| 要申込  | みんなで歌いましょう♪   | 20日(金)  | 10:00~11:30   | 300円 定員30名<br>持不織布マスク   |
| 見学随時 | 能楽入門 月曜クラス 午前<br>はじめの一步 水曜クラス 午前<br>~仕舞と謡~ 金曜クラス 夜間<br>火曜クラス 夜間 | 2・16・23日(月)<br>4・11・25日(水)<br>13日(金)<br>3・17日(火)          | 10:00~12:00<br>9:30~11:30<br>18:30~20:30<br>17:00~19:00 | 令和7年4月~9月<br>月水金:全14回 火:全12回<br>2000円×回数分【前納制】<br>(途中月より参加可能) |
| 満員御礼 | わくわく援農体験<br>本橋農園のお手伝い(収穫・草取り)                                   | 毎週 月・木曜日<br>但し19日(木)→18日(水)                               | 9:00~10:00  | 無料 雨天中止<br>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<br>上映作品は館にお尋ねください<br>申込受付 5月21日~                         | 17日(火)  | 13:30~上映<br>(13:00~前座)<br>上映時間 128分                     | 無料 定員35名  |
| 要申込  | 書道教室<br>書道の基本を学ぼう   | 4・18日(水)  | 9:30~11:30  | 600円/回(教材費別途200円)<br>定員10名<br>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!   | 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<br>お一人40分ずつ                                 | 500円 定員6名<br>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~<br>「民生委員と話そう」災害に強い地域づくりについて                      | 26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   | 13・27日(金)   | 10:30~11:45   | 500円/回 定員8名<br>持タオル・水筒  |
| 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<br>持タオル・水筒                                       |
| 当日OK | <b>みんなの居場所</b><br>(交流室・自習室)<br>※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!<br>毎週木曜日<br>(19日はお休み)<br>毎週土曜日 |   | 16:00~20:00<br>18:00~20:00<br>無料 定員12名<br>持水筒                 |
| 当日OK | 65歳以上の区民対象<br>わがまち一番体操  | 2・16日(月)<br>2回制   | ①13:30~14:15<br>②14:45~15:30                            | 無料 各回15名 先着順<br>持タオル・水筒                                       |
| 要申込  | 60歳以上の区民対象<br>マッサージ(三療サービス)<br>※長寿応援ポイント対象外                     | 9日(月)<br>申込受付 6月1日~                                       | 10:00~15:10<br>お一人40分ずつ                                 | 有料(お問合せください)<br>定員12名<br>持バスタオル2枚・手ぬぐい2枚                      |

# ゆいぽうゆいぽう高井町西館6月予定

|    | 日   | 月                         | 火  | 水          | 木   | 金                        | 土                 |  |  |  |  |
|----|---|---------------------------|--|------------|---|--------------------------|-------------------|--|--|--|--|
|    | 1   | 2                         | 3  | 4          | 5   | 6                        | 7                 |  |  |  |  |
| 午前 |   | 吹き矢                       |  | ◎ゆうゆう体操    | ボール体操   | ◎みんなで歌おう会                | ◎パソコンサロン<br>◎土曜卓球 |  |  |  |  |
| 午後 | 麻雀  | 輪投げ<br>麻雀                 | ヨガ<br>スポーツ吹き矢<br>カラオケ  |            | 趣味の集い<br>麻雀   | 介護予防体操<br>食&ほめ笑いヨガ<br>麻雀 | ◎ペン習字教室           |  |  |  |  |
| 夜間 |   | ◎夜間卓球                     | ◎夜間卓球  |            | ◎夜間卓球   |                          |                   |  |  |  |  |
|    | 8   | 9                         | 10   | 11         | 12  | 13                       | 14                |  |  |  |  |
| 午前 |   | 吹き矢                       | ★たすけあいネット連<br>絡会   | ◎ゆうゆう体操    | ボール体操   | ◎名画サロン                   | ◎土曜卓球             |  |  |  |  |
| 午後 | 麻雀  | 輪投げ<br>麻雀                 | カラオケ   | ◎シャンテシャンソン | 趣味の集い<br>麻雀   | フラダンス<br>麻雀              | ◎新規協働事業           |  |  |  |  |
| 夜間 |   | ◎夜間卓球                     | ◎夜間卓球  |            | ◎夜間卓球   |                          |                   |  |  |  |  |
|    | 15  | 16                        | 17   | 18         | 19  | 20                       | 21                |  |  |  |  |
| 午前 |  | 吹き矢<br>料理                 | ★栄養満点サロン   | ◎ゆうゆう体操    |  | ◎みんなで歌おう会                | ◎パソコンサロン<br>◎土曜卓球 |  |  |  |  |
| 午後 |   | 輪投げ<br>料理<br>麻雀           | ヨガ<br>スポーツ吹き矢<br>カラオケ  |            | スタッフ研修  | 介護予防体操<br>麻雀             | ◎ペン習字教室<br>麻雀     |  |  |  |  |
| 夜間 | 終日休館  | ◎夜間卓球                     | ◎夜間卓球  |            | 終日休館  |                          |                   |  |  |  |  |
|    | 22  | 23                        | 24   | 25         | 26  | 27                       | 28                |  |  |  |  |
| 午前 | ◎コーヒーサロン(休<br>止)  | ★三療サービス<br>吹き矢            | 輪投げ  | ◎ゆうゆう体操    | ボール体操   |                          | ◎土曜卓球             |  |  |  |  |
| 午後 | 麻雀  | ★三療サービス<br>地域で繋がる集い<br>麻雀 | ◎からだケア体操<br>カラオケ   | ◎シャンテシャンソン | 趣味の集い<br>麻雀   | フラダンス<br>麻雀              | ◎名画サロン            |  |  |  |  |
| 夜間 |   | ◎夜間卓球                     | ◎夜間卓球  |            | ◎夜間卓球   |                          |                   |  |  |  |  |
|    | 29  | 30                        |  |            |   |                          |                   |  |  |  |  |
| 午前 |   |                           |  |            |   |                          |                   |  |  |  |  |
| 午後 |   |                           |  |            |   |                          |                   |  |  |  |  |
| 夜間 |   | ◎夜間卓球                     |  |            |   |                          |                   |  |  |  |  |

無印・・・登録団体  
★・・・行政使用  
◎・・・協働事業