

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！



こちらのQRコード
からご覧頂けます

ゆうゆう善福寺アカデミー「多文化共生で楽しいまちづくり」

日時 9月27日(土) 14:00~16:00

講師 嶋田和子さん(アクラス日本語教育研究所 代表理事) 参加費 500円(小中学生無料) 定員 50名



40年日本語教育に関わってこられた嶋田さん。多くの外国人との出会いの中から得られた大切なものについてお話しくださいます。

とにかく迫力満点！ 魅力満点！「違い」って何かを考えてみませんか？

そしてその違いを力に、みんなで生き生きと暮らせる社会をめざしたいですね。

新企画

『70年代のヒット曲を歌おう』

日時 9月9日(火) 10:00~11:30

講師 ゆうゆう館スタッフ

参加費 200円 定員 30名

1970年代のヒット曲や青春を彩ったフォークソングをCDに合わせてみんなで歌いましょう！

♪「赤い風船」「岬めぐり」「木綿のハンカチーフ」「また逢う日まで」など



大人からはじめよう「書道教室」

日時 9月3日・17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(教材費別途200円)/回

持ち物 書道道具・半紙・台拭き 定員 10名/回

書きたいときが書きドキ！
楽しく好きな言葉を自分の感情で書きましょう。

初心者
大歓迎！



地域でつながる ~安心サロン~ 「理学療法士からフレイル予防を学ぶ」

日時 9月25日(木) 10:00~11:30

講師 理学療法士

参加費 100円 定員 8名

杉並区の高齢者の健康管理や状況を聞いたのち、具体的な実技も学んで実践につなげましょう。

敬老月間イベント「コスモス祭り」

日時 9月30日(火) 10:00~12:45

参加費 無料

どなたでも
観覧 OK！

日頃、ゆうゆう善福寺館で練習を重ねていらっしゃる皆様の発表会です。

防災懇談会と防災食の配布もあります。



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: 9月18日(木) 午前休館・21日(日) 全日休館



申込	9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 「多文化共生で楽しいまちづくり」	27日(土)	14:00～16:00	500円 定員50名 小中学生無料
要 申込	新企画 『70年代のヒット曲を歌おう』	9日(火)	10:00～11:30	200円 定員30名 (持) 不織布マスク
要 申込	はじめての気功	19日(金)	11:30～12:30	500円 定員10名 (持) タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	8・22日(月) 19日(金)	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♪	29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	1・15日(月) 3・17・24日(水) 5・12・26日(金) 2・16・30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18(木)→17(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!”	8・22日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	9・23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 8月20日～	16日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 133分	無料 定員35名
要 申込	大人からはじめよう 「書道教室」	3・17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!	3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	👉10日(水)	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～ 「理学療法士からフレイル予防を学ぶ」	25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	12・26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	5・12・19・26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	毎週木曜日 毎週土曜日	16:00～20:00 18:00～20:00	無料 定員12名 (持) 水筒
要 申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場 お申込みはケア24善福寺へ	5日(金)	10:00～11:40	200円(初回のみ) 定員25名 (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	1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	2日(火) 申込受付 8月20日～ 8日(月) 申込受付 9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
要 申込	敬老月間イベント「コスモス祭り」 ※長寿応援ポイント対象外	30日(火)	10:00～12:45	無料 1面参照

木曜日16:00～18:00は小学生も利用できます!

9月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和7年8月9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	月	能			能	わがまち 一番体操				会議 善福寺町会				援農
2	火	パソコン パソ楽会	ウクレレ アロハウクレレ	三療 サービス		コーラス 千歳会		三療 サービス		能			能	
3	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				
4	木		太極拳 善福寺			こでまり 居場所	手話ダンス こでまり	麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				援農
5	金	善福寺 はつらつ道場 ①				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能	
6	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会				みんなの 居場所				
7	日	踊り さくら会	白寿会 お誕生会			踊り さくら会	白寿会 輪投げ	お誕生会 万寿美会		休館				
8	月	やさしい太極拳 10:00-11:30		三療 サービス		めざせ英語 ペラペラのPE		三療 サービス						援農
9	火	70年代のヒット 曲を歌おう		パソコン パソ楽会		コーラス 千歳会		囲碁タイム						
10	水	スマホPC 相談会				輪踊り 万寿美会	輪投げ 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
11	木	会長会 井親ブロック	太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり 居場所	手話ダンス こでまり	民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	みんなの 居場所				援農
12	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	
13	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				
14	日	踊り さくら会								休館				
15	月	能			能					休館				援農
16	火	パソコン パソ楽会	ウクレレ アロハウクレレ			シネマサロン				能			能	
17	水	書道教室	能		能	輪踊り 万寿美会	輪投げ 白寿会	ウクレレ アロハウクレレ		かっぱれ かぼーれ				援農
18	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				
19	金	太極拳10:00-11:30 気功 11:30-12:30				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
20	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		みんなの 居場所		
21	日	第3日曜日休館												
22	月	やさしい太極拳 10:00-11:30				めざせ英語 ペラペラのPE								援農
23	火	パソコン パソ楽会				コーラス 千歳会		囲碁タイム		休館				
24	水	能			能	輪踊り 万寿美会		囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ		NPO		
25	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	手話ダンス こでまり	麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				援農
26	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	
27	土	カラオケ 白寿会		体操 青葉会		ゆうゆう善福寺アカデミー 嶋田和子さん				みんなの 居場所				
28	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館				
29	月	みんなで歌いましょう♪				NPO（コスモス祭り準備）				NPO（コスモス祭り準備）				援農
30	火	コスモス祭り				ケア24 笑いヨガ たすけあいネットワーク地域連絡会				能			能	善北 囲碁