

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 「認知症があってもなくても、 ともに楽しく暮らそう！」

日時 **11月1日(土) 14:00~16:00**

講師 **永田久美子さん**

(認知症介護研究・研修東京センター 研究部長)

参加費 **500円** (中学生以下無料) 定員 **50名**

「認知症」をテーマに長年研究と活動を続けてこられた永田さんに「認知症」の新常識をお話しいただきます。そして、認知症があるないにかかわらず、どなたでも地域で楽しく暮らせるようなまちづくりについて、皆さんで気軽に語りあいましょう。



井草八幡宮 神楽殿 能楽発表会

日時 **10月25日(土) 13:00~16:00**

場所 **井草八幡宮 神楽殿** 観覧 **無料**

指導 **辻井八郎さん 林美佐さん** (金春流能楽師)

能楽は室町時代に生まれた日本の伝統芸能です。当館で開講中の「能楽入門 はじめの一步~仕舞と謡~」において、お稽古されている方々の発表会を井草八幡宮神楽殿にて開催します。見学大歓迎です。伝統の世界をご堪能ください。

※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~ 「管理栄養士からフレイル予防を学ぶ」

日時 **10月23日(木) 10:00~11:30**

講師 **管理栄養士**

参加費 **100円** 定員 **8名**

9月に続きフレイル予防とは何かを学びます。今回は、栄養面から具体的なアドバイスをさせていただきます。学んだことを実践して、健康寿命を伸ばしていきましょう。



オンラインでおしゃべりしましょ！

日時 **10月1日(水) 13:30~15:00**

参加費 **無料** 定員 **10名**

毎月
第1水曜

月に1回、Zoomを使ったおしゃべり会を開催します。テーマに沿った話題を中心に、参加者皆さんの個性とユーモアを活かした情報交換や雑談を楽しみましょう。気軽に参加できる大人のリラックスタイムです。ご参加お待ちしております。

Zoomのやり方
お教えします！

11月22日(土) 10:00~14:00
「0円均一」開催予告

ゆうゆう善福寺館恒例「0円均一」を開催します。11月になりましたら、0円商品をお預かりしますので、徐々に断捨離も兼ねてご準備ください。



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16日(木)午前休館・19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
当日OK	能楽発表会	25日(土)	13:00~16:00	観覧料無料
要申込	はじめての気功	14日(火)	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	14・28日(火) 31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♪	30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	6・27日(月) 8・22・29日(水) 7(火)・24日(金) 14・28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】
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16(木)→15(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!”	13・27日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	14・28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17日~	21日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 125分	無料 定員35名
要申込	大人からはじめよう 「書道教室」	1・15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!	1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	2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~ 「管理栄養士からフレイル予防を学ぶ」	23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	10・24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	3・10・17・31日(金) 24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	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 お問い合わせはケア24善福寺へ	3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	6・20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	13日(月) 申込受付 10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 (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7年9月1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	水	書道教室				輪踊り 万寿美会	オンラインで 広げよう 友達の手！	ウクレレ アロハウクレレ	オンラインで 広げよう 友達の手！	かっぱれ かぼーれ				
2	木	スマホPC 相談会	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
3	金	善福寺 はつらつ道場 ②				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
4	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会				みんなの 居場所				
5	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館				
6	月	能			能	わがまち 一番体操				会議 善福寺町会				援農
7	火		ウクレレ アロハウクレレ			コーラス 千歳会				能（金曜クラス）			能	
8	水	能			能	輪踊り 万寿美会	輪投げ 白寿会	囲碁 暮苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
9	木	会長会 井萩ブロック	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
10	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					
11	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				
12	日	踊り さくら会								休館				
13	月			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
14	火	太極拳 10:00-11:30 気功 11:30-12:30				コーラス 千歳会		囲碁タイム		能			能	
15	水	書道教室				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
16	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				
17	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
18	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				
19	日	第3日曜日休館												
20	月	地域交流会				わがまち 一番体操				善福寺町会				援農
21	火		ウクレレ アロハウクレレ			シネマサロン								
22	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 暮苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
23	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 ジャンボール	麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				援農
24	金	美姿勢バレエ 音楽ストレッチ			バレエ			囲碁 暮苦楽会		能			能	
25	土	カラオケ 白寿会		体操 青葉会						みんなの 居場所				能楽発表会
26	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館				
27	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE								援農
28	火	やさしい太極拳 10:00-11:30				コーラス 千歳会		囲碁タイム		能		NPO	能	善北 囲碁
29	水	能			能									
30	木	みんなで歌いましょう♪				居場所				みんなの 居場所				援農
31	金	やさしい太極拳 10:00-11:30				ストレッチ講座			ストレッチ					