



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
副センター長 兼 研究部長)

参加費 500円(中学生以下無料) 定員 50名

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
まちづくりとは？ 永田さんを囲
んで気軽に考えてみましょう。



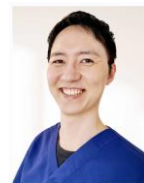
ゆうゆう善福寺アカデミー
「ずっと元気に歩くために～骨を守るお話～」
骨粗しょう症

日時 11月29日(土) 15:00~16:30

講師 鍋岡良さん(西荻鍋岡クリニック院長)

参加費 500円 定員 50名

整形外科医の鍋岡先生は、大学時代に椎間板ヘルニアを患われ、しびれや激しい痛みで動けなくなるほどのつらい経験をされました。
「痛みが取れることで生活が変わる」という信念のもと、今回はどなたにとっても大切な骨を守るお話をしてくださいます。



実用書道「干支を筆文字で書いてみよう」

日時 11月12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) 定員 10名

来年の干支の「うま」をモチーフにした筆文字を書いてみましょう。年賀状はじめ、色画用紙に貼って壁掛けやランチョンマットとしてお年賀のインテリアに活用できます。
初めての方大歓迎！



桃四小児童合唱団 & ギター演奏
ジョイントコンサート

日時 11月29日(土) 10:00~11:30

参加費 無料 定員 30名

今夏のNHK全国学校音楽コンクール地区予選で金賞を受賞された桃四小児童合唱団の歌声と西荻ギターアンサンブルるふ19の美しいハーモニーを聴かせていただきます。



地域でつながる ~安心サロン~
「地域で支え合うために
できることは何だろう？」

日時 11月27日(木) 10:00~11:30

参加費 100円 定員 8名

地域に住む者どうし、お互いに助け合えることって何でしょう？ 皆さんで考えてみませんか！

「0円均一」

日時 11月22日(土) 10:00~14:00

参加費 無料 定員 50名

11月1日(土)より、0円商品をお預かりします。



生鮮食品、賞味期限の迫ったものはご遠慮ください。
当日はお買い物だけにお越しいただいても結構です。

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: 11月16日(日) 全日休館・20日(木) 午前休館

ゆうゆう善福寺館 ☎/FAX 03-3394-8963

▼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)

どのサロンにも、マスクの着用(任意)
飲み物の持参をお願いします。



申込	11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 「認知症があってもなくても、 ともに楽しく暮らそう！」	1日(土)	14:00～16:00	500円(中学生以下無料) 定員50名
要申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「ずっと元気に歩くために～骨を守るお話～」	29日(土)	15:00～16:30	500円 定員50名
要申込	実用書道 「干支を筆文字で書いてみよう」	12日(水)	9:30～11:30	600円(教材費別途200円) 定員10名 (持) 書道道具・半紙・台拭き
当日OK	0円均一 in ゆうゆう善福寺館	22日(土)	10:00～14:00	無料 定員50名
要申込	桃四小児童合唱団 & ギター演奏 ジョイントコンサート	29日(土)	10:00～11:30	無料 定員30名
要申込	やさしい太極拳	11・18日(火)	10:00～11:30	500円/回 定員10名
要申込	みんなで歌いましょう♪	25日(火)	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	10・17日(月) 12・19日(水) 7・14・28日(金) 4・11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20(木)→19(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!”	10・24日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	11・25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 10月22日～	18日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 133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」	5・19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!	5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	6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～ 「地域で支え合うためにできることは何だろう？」	27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	14・28日(金)	10:30～11:45	500円/回 定員8名
要申込	ストレッチ講座	7・14・21・28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
要申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場	7日(金)	10:00～11:40	200円(初回のみ) 定員25名 お問い合わせ ケア24善福寺

当日OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	17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	4日(火) 申込受付 10月20日～ 10日(月) 申込受付 11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

11月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和7年10月5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	土	カラオケ 白寿会				アカデミー 永田久美子先生				みんなの 居場所				レベル別 モルック大 会	
2	日	踊り さくら会								休館					
3	月						輪投げ 井荻万寿美会			休館					援農
4	火		ウクレレ アロハウクレレ	三療 サービス		コーラス(千歳会) オープンサロンDay		三療 サービス		能			能		
5	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					
6	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺			こでまり 居場所	こでまり	麻雀 すすめクラブ		みんなの 居場所				援農	
7	金	善福寺 はつらつ道場 ③				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能		
8	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	輪投げ 井荻万寿美会			みんなの 居場所					
9	日	踊り さくら会								休館					
10	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	
11	火	やさしい太極拳				コーラス 千歳会		囲碁タイム		能			能		
12	水	実用書道	能		能	輪踊り 万寿美会		囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ					
13	木	会長会 井荻ブロック	太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり 居場所	こでまり	民謡 白寿青井会	麻雀 すすめクラブ	みんなの 居場所				援農	
14	金	美姿勢バレエ 音楽ストレッチ		オープン サロンDay	バレエ	ストレッチ講座		囲碁 碁苦楽会	ストレッチ	能			能		
15	土	カラオケ 白寿会		オープン サロンDay		新日舞 扇の会	役員会 白寿会	オープン サロンDay	手作り遊び 千歳会	みんなの 居場所					
16	日	第3日曜日休館													
17	月	能			能	わがまち 一番体操								援農	
18	火	やさしい太極拳		ウクレレ アロハウクレレ		シネマサロン									
19	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	
20	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		善福寺町会		みんなの 居場所			
21	金			体操 青葉会		ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	0円均一準備					
22	土	0円均一 in ゆうゆう善福寺館				0円均一 in ゆうゆう善福寺館				みんなの 居場所				停電	
23	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館					
24	月					めざせ英語 ペラペラのPE				休館				援農	
25	火	みんなで歌いましょう♪				コーラス 千歳会		囲碁タイム		NPO				善北 囲碁	
26	水	善福寺公園パークミーティング				会議 自然愛護会	輪投げ 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ					
27	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 すすめクラブ		みんなの 居場所				援農	
28	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		
29	土	桃四小児童合唱団 ジョイントコンサート				ゆうゆう善福寺アカデミー 骨粗しょう症 鍋岡先生				みんなの 居場所					
30	日									休館					