

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

7月号

No.172

2026年6月15日発行

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!



ゆうゆう善福寺アカデミー 「杉並の狛犬たち～ 神様のお使いを訪ねて十二支めぐり」

日時 7月25日(土) 14:00～16:00

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 500円(小中学生無料) 定員 50名



神社の狛犬を、じっくり見た
ことはありますか?

杉並の歴史ある狛犬と台座
の彫刻、そして十二支の動物
を神使として祀る各地の
神社をスライドで巡ります。
参拝がもっと楽しくなる、
神社の新たな魅力を発見し
てみませんか。

東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

「スマートフォン相談会」

日時 7月20日(月) 9:00～12:00

講師 専門アドバイザー 参加費 無料

定員 12名(事前予約制/60歳以上)

持ち物 ご自身のスマートフォン

お一人
30分ずつ

スマートフォンの使い方や操作方法
に関する疑問や不安解消のための
マンツーマン相談会です。



地域でつながる～安心サロン～ 「冷菓を楽しもう」

日時 7月23日(木) 10:00～12:00

講師 榎本京子さん

参加費 500円 定員 8名



真夏の暑い日には、クールシェアをしながら、
皆さんで冷菓をいただいてみませんか。
白玉豆腐で作る冷やし汁粉です。
今回はちょっと贅沢に缶詰フルーツを添えて
みます! あんこは榎本さんのお手製です。

実用書道

「筆ペン・小筆で
暑中見舞いを書いてみましょう」

日時 7月8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

持ち物 小筆・筆ペン・ボールペン・万年筆など
書きたいもの

メールやラインで普段の連絡を済ませられる
方が多くなっています。そんな折、手書きの
暑中見舞いだときらりと光ります。この夏も
暑くなりそうですので、ちょっと心涼やかに
なるような暑中見舞いに挑戦してみましょう。

みんなでカフェタイムのお知らせ

7月9日(木) 16:00～18:00



第2木曜日の16:00～18:00の間でご都合の
良い時間帯に、ちょっと一息コーヒータイム
をご一緒しませんか? お友達と誘い合っ
てお越しくださっても結構ですし、お一人でお
いでになられても、スタッフがご一緒いたし
ます。小中学生もどうぞ!

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: 7月16日(木)午前休館・19日(日)全日休館



▼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	7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 「杉並の狛犬たち～ 神様のお使いを訪ねて十二支めぐり」	25日(土)	14:00～16:00	500円 小中学生無料 定員50名
要申込	実用書道 「筆ペン・小筆で 暑中見舞いを書いてみましょう」	8日(水)	9:30～11:30	600円(教材費別途200円) 定員10名 ①書道道具・半紙・台拭き・ 小筆・筆ペン・ボールペン・万年筆など
要申込	やさしい太極拳	9日(木) 17日(金) 31日(金)	13:30～15:00 10:00～11:30 10:00～11:30	500円/回 定員10名
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 ①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・13・27日(月) 8・22・29日(水) 10・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8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)	6日(月) 2・9日(木)	9:00～10:00	無料 雨天中止 ①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 申込受付 6月17日～	21日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 112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」	1・15日(水)	9:30～11:30	600円/回(教材費別途200円) 定員10名 ①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 ①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～ 「冷菓を楽しもう」	23日(木)	10:00～12:00	500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
要申込	ストレッチ講座	3・10・17・24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
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	6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	7日(火) 申込受付 6月20日～ 13日(月) 申込受付 7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 ①バスタオル2枚・手ぬぐい2枚

7月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和8年6月8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		会議 おアツのDay		レクダンス 井荻万寿美会	オンラインで おしゃべり	ウクレレ アロハウクレレ	オンラインで おしゃべり					
2	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺			居場所		麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				
3	金	善福寺公園 パークミーティング				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
4	土	カラオケ 善福寺白寿会 ひばりの会				新日舞 扇の会		体操 新日本婦人の会		みんなの 居場所				
5	日	踊り さくら会					輪投げ 井荻万寿美会			休館				
6	月	能			能	わがまち 一番体操				会議 善福寺行徳				
7	火	ゆうゆうGO!		三療 サービス	ウクレレ アロハウクレレ	コーラス 井荻万寿美会		三療 サービス						
8	水	実用書道	能		能	レクダンス 井荻万寿美会	輪投げ 善福寺白寿会	囲碁 碁苦楽会						
9	木		太極拳 善福寺	体操 青葉会		やさしい太極拳 みんなでカフェ		民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	みんなの 居場所				
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 碁苦楽会	ストレッチ	能			能	
11	土	カラオケ 善福寺白寿会 ひばりの会		会長会 井荻ブロック		新日舞 扇の会	輪投げ 井荻万寿美会			みんなの 居場所				
12	日	踊り さくら会								休館				
13	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						
14	火	ゆうゆうGO!		パソコン パソ楽		コーラス 井荻万寿美会		囲碁タイム		能			能	
15	水	書道教室				レクダンス 井荻万寿美会	輪投げ 善福寺白寿会	ウクレレ アロハウクレレ		かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ		
16	木	午前休館（事務連絡会）				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	やさしい太極拳				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
18	土	カラオケ 善福寺白寿会 ひばりの会				新日舞 扇の会	役員会 善福寺白寿会			目的外 善福寺町会	みんなの 居場所			
19	日	第3日曜日休館												
20	月	都スマホ 相談会								休館				
21	火	ゆうゆうGO!		ウクレレ アロハウクレレ	パソコン パソ楽	シネマサロン								
22	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会	NPO					
23	木	安心サロン	太極拳 善福寺			居場所	麻雀 ジャンポール	麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所				
24	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	
25	土	カラオケ 善福寺白寿会ひばりの会		体操 青葉会		ゆうゆう善福寺アカデミー				みんなの 居場所				
26	日	踊り さくら会					輪投げ 井荻万寿美会			休館				
27	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE								
28	火	ゆうゆうGO!		輪踊り 善福寺白寿会	パソコン パソ楽	コーラス 井荻万寿美会		囲碁タイム		NPO	能			能
29	水	能			能					かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ		
30	木	みんなで歌いましょう♪				居場所				みんなの 居場所				
31	金	やさしい太極拳				ケア24善福寺 ポッチャ								