



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



「ゆうゆう館って高齢の方だけ」と思われていませんか？ ゆうゆう善福寺館のサロンには、年齢を問わず **どなたでも**ご参加いただけます！



杉並区民の方だけでなく、練馬区、武蔵野市、ほかの方も大歓迎！  
どうぞ、お出かけください。

## ゆうゆう善福寺アカデミー 「津田梅子の生涯」

～薩摩藩の最年少密航学生との対比を考慮して～

日時 11月23日(土) 14:00～16:00

講師 中村孝さん(吉祥寺村立雑学大学理事・講師)

参加費 500円 定員 30名

新5千円札の顔となった津田梅子。名前は知れど、その生涯についてご存知ない方も多いことでしょう。日本初の女子留学生の一人である梅子と、薩摩藩が禁を犯して英国へ派遣した留学生たち。彼らの人間模様に迫ります。中村さんの奥の深いお話に時間が経つのも忘れてしまいます。



ぶくちゃん



## 実用書道「年賀状を書こう」

日時 11月13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

脱皮をする蛇は「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられています。墨で蛇を文字って素敵なオリジナル年賀状を出してみませんか？

## 善福寺館お勧め！ 「楽しく身体を動かす4サロン」ご紹介

過ごしやすい季節、スポーツの秋を楽しんでみませんか？ 優しい先生が教えてくださいます。全ての講座の参加費は、1回500円です。

### ★やさしい太極拳

11月1日(金)・4日(月) 10:00～11:30

11月24日(日) 11:00～12:30

講師 ブライアン・ピーターソン さん

### ★はじめての気功

11月24日(日) 10:00～11:00

講師 ブライアン・ピーターソン さん

### ★ストレッチ講座

11月1・8・15・22日(金) 13:30～14:30

講師 山本さくら さん

### ★美姿勢バレエ音楽ストレッチ

11月8・22日(金) 10:30～11:45

講師 小西ひとみ さん

## 地域でつながる ～安心サロン～ 「理学療法士から フレイル予防を学びましょう」

日時 11月28日(木) 10:00～11:30

講師 理学療法士(スポーツクラブ ルネッサンス所属)

参加費 100円 定員 8名

「フレイル予防ではつらつ元気アップ生活！」講座の第2弾です。理学療法士の方から具体的な身体の動かし方を学びながら、少しでも生き生きとした楽しい生活につなげていきましょう。

こちらの QR コードから「安心サロン」の様子をご覧ください。



## 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: 11月17日(日)全日休館・21日(木)午前休館



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 「津田梅子の生涯」	23日(土)	14:00~16:00	500円 定員30名
要申込	実用書道 「年賀状を書こう」	13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
要申込	はじめての気功	24日(日)	10:00~11:00	500円 定員10名 (持)タオル・水筒
要申込	やさしい太極拳	1日(金) 4日(月) 24日(日)	10:00~11:30 10:00~11:30 11:00~12:30	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(金)	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	11・18・25日(月) 6・20・27日(水) 8・15・29日(金) 5・19日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 18:30~20:30	令和6年10月~令和7年3月 月水金:全14回 火:全10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21(木)→20(水)	9:00~10:00	無料 雨天中止 (持)長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要申込	めざせ英語ペラペラの“PE!”	11・25日(月)	13:30~15:00	1000円/回 定員10名
要申込	囲碁タイム	12・26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 10月16日~	19日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 110分	無料 定員35名
要申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	6・20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!	6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	7日(木)	10:00~12:00 お一人30分ずつ	500円 (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 フレイル予防を学びましょう」	28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	8・22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	1・8・15・22日(金)	13:30~14:30	500円/回 定員15名 (持)タオル・水筒
当日OK	善福寺コワーキングスペース (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 中学生以上 (持)水筒・上履き
要申込	65歳以上の区民対象 善福寺はつらつ道場2024 お問合せは ケア24善福寺へ	15日(金)	10:00~11:40	無料 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	18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	5日(火) 申込受付 10月20日~ 11日(月) 申込受付 11月1日~	10:00~15:10	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

# 11月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和6年10月11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	金	やさしい太極拳 10:00-11:30		オープン サロンDay		ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
2	土	カラオケ 白寿会		オープン サロンDay		新日舞 扇の会		オープン サロンDay		善福寺 ワーキングスペース				
3	日	踊り さくら会				踊り さくら会	輪投げ 万寿美会			休館				
4	月	やさしい太極拳 10:00-11:30								休館				援農
5	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会	三療 サービス		コーラス 千歳会		三療 サービス		能			能	
6	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				
7	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺	会長会 井坂ブロック		こでまり ワーキング		麻雀 すずめクラブ		善福寺 ワーキングスペース			援農	
8	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	
9	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	輪投げ 万寿美会			善福寺 ワーキングスペース				
10	日	踊り さくら会						体操 新日本婦人		休館				
11	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	
12	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会		囲碁タイム						
13	水	実用書道 年賀状				輪踊り 万寿美会	輪踊り 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
14	木		太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり ワーキング		民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	善福寺 ワーキングスペース			援農	
15	金	善福寺 はつらつ道場 ⑤				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能	
16	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 ワーキングスペース				
17	日	第3日曜日休館												
18	月	能		目的外 会議	能	わがまち 一番体操							援農	
19	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			シネマサロン				能			能	
20	水	書道教室	能		能	輪踊り 万寿美会		ウクレレ アロハウクレレ		かっぱれ かぼーれ			援農	
21	木	午前休館(事務連絡会)				こでまり ワーキング	太極拳 善福寺	民謡 白寿青井会			善福寺町会	ワーキ ング		
22	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					
23	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 「津田梅子の生涯」				休館				
24	日	踊り さくら会	気功 10:00-11:00 太極拳 11:00-12:30			新日舞 扇の会	輪投げ 万寿美会			休館				
25	月	能		目的外 会議	能	めざせ英語 ペラペラのPE							援農	
26	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会		囲碁タイム		NPO				
27	水	能			能	会議 自然愛護会	ケア24 家族介護教室	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ				
28	木	安心サロン 理学療法士	太極拳 善福寺	輪踊り 白寿会		こでまり ワーキング		麻雀 すずめクラブ		善福寺 ワーキングスペース			援農	
29	金	みんなで歌いましょう♪					ケア24 認知症サポーター養成講座				能			能
30	土					善福寺公園SC				善福寺 ワーキングスペース				