



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。

## 「スマホ・パソコン個別相談会」

**日時** 2月6日(木) 10:00~12:10  
**講師** ゆうゆう善福寺館スタッフ  
**参加費** 500円(お一人40分ずつ)  
**定員** 6名

じっくりと相談内容を承れるように、1回30分を40分に拡大いたしました。基本的なこと、小さいことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。一緒にスマホ・パソコンの“困った”“分からないこと”を解決しましょう。



## 地域でつながる ~安心サロン~ 「捨ててよかったもの」情報交換会

**日時** 2月27日(木) 10:00~11:30  
**参加費** 100円 **定員** 8名

モノがあふれている現在、すっきり暮らしたいと願う方も多いですね。「これを捨てて大正解だった。」  
「これをなくしたら生活が一変した。」  
などの情報交換をしてみませんか?

こちらに「安心サロン」をご紹介します。



## 令和7年度上半期 団体登録申請のお知らせ

**申請期間:** 1月30日(木)~2月13日(木)

\*広報すぎなみ1月15日号掲載

**申請方法:** 窓口・メール・郵送いずれか。詳細はゆうゆう善福寺館受付にてご説明いたします。

**確認会:** 2月21日(金) 10:00~11:00

杉並区在住で60歳以上の方5人がお集まりいただければ、ゆうゆう館で活動するための手続きができます。この機会にぜひ!

## 『光る君へ』でも話題

## 「毛筆に挑戦してみましよう！」

講師、米山由美子さん(日本習字学会 書道師範)が基本から教えてくださる 2サロンをご紹介します。子どもの頃に楽しく書いてみませんか?

2月の実用書道のお題は **「今、感じる春」** です。自由な発想で書いてみましょう。

書道教室は、丁寧なご指導で、楷書・行書・草書を学ぶことができます。



サロン名	開催頻度	2月の開催日	時間	定員	参加費
実用書道	年間3回開催	2月12日(水)	9:30~11:30	10名	600円 (教材費別途200円)
書道教室	毎月第1・3水曜日	2月5・19日(水)	9:30~11:30	10名/回	600円 (教材費別途200円)

## 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: 2月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	2月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要 申込	実用書道 「今、感じる春」を書こう!	12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
要 申込	はじめての気功	7日(金)	10:00~11:00	500円 定員10名 ①タオル・水筒
要 申込	やさしい太極拳	2日(日) 7日(金) 23日(日)	10:00~11:30 11:00~12:30 10:00~11:30	500円/回 定員10名 ①タオル・水筒
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	3・10・17・24日(月) 12・19・26日(水) 7・21・28日(金) 4・18日(火)	10:00~12:00 9:30~11:30 18:30~20:30 17:00~19:00	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20(木)→19(水)	9:00~10:00	無料 雨天中止 ①長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
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 上映作品は館にお尋ねください 申込受付 1月22日~	18日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 105分	無料 定員35名
要 申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	5・19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
要 申込	オンラインで広げよう友達の輪!	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 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~ 「捨ててよかったもの」情報交換会	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 ①タオル・水筒
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 ①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 ①水筒・上履き

当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	3・17日(月) 2回制	①13:30~14:15 ②14:45~15:30	無料 各回15名 先着順 ①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	10日(月) 申込受付 2月1日~	10:00~15:10	有料(お問合せください) 定員12名 ①バスタオル2枚・手ぬぐい2枚

# 2月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和6年1月11日現在

日	曜日	午前				午後				夜間				援農
		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				新日舞 扇の会				善福寺 コワーキングスペース				
2	日	踊り さくら会	やさしい太極拳 10:00-11:30			踊り さくら会	輪投げ 万寿美会			休館				
3	月	能		目的外 会議	能	わがまち 一番体操				会議 善福寺町会				援農
4	火	体操 蒔会	パソコン パソ楽会	目的外 会議		コーラス 千歳会		目的外 会議		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	会長会 井坂ブロック		こでまり コワーキング	手話ダンス こでまり	麻雀 すずめクラブ		善福寺 コワーキングスペース				援農
7	金	気功 10:00-11:00 太極拳 11:00-12:30				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 万寿美会			善福寺 コワーキングスペース				
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	体操 蒔会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会		囲碁タイム		休館				
12	水	実用書道	能		能	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				
13	木		太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり コワーキング	手話ダンス こでまり	民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	善福寺 コワーキングスペース				援農
14	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					
15	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 コワーキングスペース				
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	体操 蒔会	パソコン パソ楽会			シネマサロン				能			能	
19	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
20	木	午前休館(事務連絡会)				こでまり コワーキング	太極拳 善福寺	民謡 白寿青井会		善福寺町会		コワーキ ング		
21	金	上半期確認会				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能	
22	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				善福寺 コワーキングスペース				
23	日	踊り さくら会	やさしい太極拳 10:00-11:30				輪投げ 万寿美会			休館				
24	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE				休館				援農
25	火	体操 蒔会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会		囲碁タイム		NPO				
26	水	能			能	会議 自然愛護会	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 コワーキング	手話ダンス こでまり	麻雀 すずめクラブ		善福寺 コワーキングスペース				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	