

こころ寄せ合う地域家族

# ゆうゆう善福寺だより

発行: NP0法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう善福寺館

5月号  
No.170

2026年4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!



### 井草八幡宮 神楽殿 能楽発表会

日時 5月9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(金春流能楽師 重要無形文化財総合認定)

林美佐さん(金春流能楽師)

昨年秋に続き、ゆうゆう善福寺館で開講中の「能楽入門 はじめの一步 ~仕舞と謡~」にてお稽古されている方々の発表会を開催します。見学大歓迎です。能楽の素晴らしさを荘厳な会場にてご堪能ください。

\*観覧者 長寿応援ポイント対象外



50年前に戻って

### 音楽に合わせてダンスしましょ!

日時 5月15日(金) 10:00~11:30

講師 神田恵実さん(ダンス講師)

杉並区スポーツ振興財団 共催

参加費 300円 定員 10名

数十年前に経験されたことありませんか? リズミカルな音楽に合わせてダンスされたことがおありかと思います。青春に戻って! いえいえ今が青春です。音楽に合わせて楽しいダンスを教えてくださいませしょう。



地域でつながる ~安心サロン~

### 推理型カードゲーム「ショウワニア」を体験しよう!

日時 5月28日(木) 10:00~11:30

紹介者 山本正紀さん

参加費 100円 定員 8名

「ショウワニア」をご存知ですか? 昭和の「モノ」が描かれたカードを使い、そのカードにまつわる気持ちを想像して楽しむゲームです。

懐かしい昭和の思い出をみなさんと楽しく語り合ってみませんか?



### みんなの居場所 みんなのカフェタイム オープンします!



5月21日(木)  
16:00~18:00

どなたでも!



ワイワイガヤガヤ集まって  
お茶飲みましょう  
無料です

## 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: 5月17日(日) 全日休館・21日(木) 午前休館



▼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	5月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
当日OK	井草八幡宮 神楽殿 能楽発表会	9日(土)	13:00~16:00	観覧 無料
要申込	50年前に戻って 音楽に合わせてダンスしましょ!	15日(金)	10:00~11:30	300円 定員10名
要申込	やさしい太極拳	1日(金) 29日(金)	10:00~11:30	500円/回 定員10名
要申込	みんなで歌いましょう♪	26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	18・25日(月) 13・27日(水) 8・15日(金) 12・26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)	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
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 申込受付 4月22日~	19日(火)	13:30~上映 (13:00~前座) 上映時間 134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」	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	オンラインでおしゃべりしましょ!	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)	10:00~12:10 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~ 推理型カードゲーム「ショウワニア」を 体験しよう!	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
要申込	ストレッチ講座	1・8・15・22日(金) (29日はお休み)	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

木曜日16:00~18:00は小学生も利用できます!

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
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 4月20日~ 11日(月) 申込受付 5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12枚

# 5月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和8年3月31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				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				新日舞 扇の会				みんなの 居場所				
3	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館				
4	月									休館				
5	火	パソコン パソ楽	ウクレレ アロハウクレレ	三療 サービス		コーラス 万寿美会		三療 サービス		休館				
6	水	書道教室				輪踊り 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	休館				
7	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				
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			みんなの 居場所				
10	日	踊り さくら会								休館				
11	月			三療 サービス		めざせ英語 パラパラのPE		三療 サービス						
12	火	パソコン パソ楽				コーラス 万寿美会		囲碁タイム		能			能	
13	水	能			能	輪踊り 万寿美会	輪投げ 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ		
14	木	会長会 井坂ブロック	太極拳 善福寺	体操 青葉会		会長会 井坂ブロック	居場所	民謡 白寿青井会	麻雀 すずめクラブ	みんなの 居場所				
15	金	ダンス企画				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			みんなの 居場所				
17	日	第3日曜日休館												
18	月	能			能	わがまち 一番体操								
19	火	パソコン パソ楽	ウクレレ アロハウクレレ	目的外		シネマサロン								
20	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		目的外 善福寺町会				
21	木	午前休館（事務連絡会）					みんな でカフェ	太極拳 善福寺	民謡 白寿青井会		みんなの 居場所			
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				みんなの 居場所				
24	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館				
25	月	能			能	めざせ英語 パラパラのPE								
26	火	みんなで歌いましょう♪		輪踊り 白寿会	パソコン パソ楽	コーラス 万寿美会		囲碁タイム		NPO	能		能	
27	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ	かっぱれ かぼーれ			
28	木	安心サロン	太極拳 善福寺			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				
29	金	やさしい太極拳												
30	土	NPO					NPO				みんなの 居場所			
31	日	休館												