



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

9月号

No.174

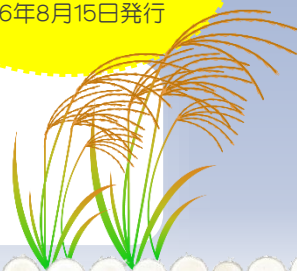
2026年8月15日発行



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 「善福寺の自然を楽しむ」

日時 **10月3日(土)** 14:00~16:00

講師 **伊地知英信さん** (自然環境保護家・絵本作家)

参加費 **500円** (中学生以下無料) 定員 **50名**

善福寺に生まれ、育ち、こよなく善福寺の自然を愛してやまない伊地知さんです。

奇跡に残った善福寺の自然の豊かさを皆さんに知ってもらい→みんなが通える武蔵野の自然と水辺を感じてもらい→楽しい自然を知ったうえで知人や次の世代に伝えて守る という流れを常に念頭に置いて活動されています。貴重なこの財産を、皆さんで共有しましょう。善福寺公園の散歩がさらに楽しくなるかも！



地域でつながる ~安心サロン~ 「管理栄養士からフレイル予防を学ぶ」

日時 **9月24日(木)** 10:00~11:30

講師 **管理栄養士**

参加費 **100円** 定員 **8名**



フレイルとは、加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の間の段階を指します。

8月に続き専門家をお迎えして、今回は管理栄養士の方に『偏った食事』『飲み込む力』『食欲不振』といった観点から具体的なポイントを学びます。(8月は理学療法士からフレイル予防を学びました)

オンラインでおしゃべりしましょ！

日時 **9月2日(水)** 13:30~15:00

参加費 **無料** 定員 **10名**

毎月
第1水曜

毎月ひとつのテーマを決めて、楽しくおしゃべりしています。「誰かと話したい」「新しいことを始めたい」という方におすすめです。

Zoomで開催しますので、ゆうゆう館でも、ご自宅からでもご参加いただけます。初めての方には操作のお手伝いもいたしますので、お気軽にお問い合せください。

敬老月間イベント「コスモス祭り」

日時 **9月28日(月)** 10:00~12:45

参加費 **無料**



ゆうゆう善福寺館で活動している団体のみなさんが、日頃の練習の成果を発表します。歌や演奏、踊りなど見どころがいっぱい！「ゆうゆう館ってどんなところ？」と思っている方も、この機会にぜひお越しください。観覧はどなたでも大歓迎です。暮らしに役立つ防災講座や防災食の配布も行います。

みんなでカフェタイムのお知らせ 9月10日(木) 16:00~18:00

「ショウワニア」
参加者大募集！

カフェタイムは毎月第2木曜日に実施しています。

この日は、カードゲーム『ショウワニア』を実施し、桜美林大学大学院の研究にご協力いただきます。回想録ゲームの体験会です。昔のくらしや好きだったモノをカードでひき出す「ショウワニア」。昭和の思い出話でつながる、やさしい交流の時間です。

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: 9月17日(木)午前休館・20日(日)全日休館



申込	9月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要 申込	やさしい太極拳	4日(金) 9日(水) 30日(水)	10:00～11:30 10:00～11:30 13:30～15:00	500円/回 定員10名
要 申込	みんなで歌いましょう♪	18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	14・21日(月) 2・16・23日(水) 4・18・25日(金) 1・15・29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17(木)→16(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!”	14・28日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	8・22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 8月19日～	15日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 125分	無料 定員40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」	2・16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!	2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	3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～ 「管理栄養士からフレイル予防を学ぶ」	24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	11・25日(金)	10:30～11:45	500円/回 定員8名
要 申込	ストレッチ講座	4・11・18・25日(金)	13:30～14:30	500円/回 定員20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	木曜日16:00～18:00は小学生も利用できます!		
		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 お申込みは ケア24善福寺へ	30日(水)	10:00～11:45	200円(初回のみ) 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	7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	1日(火) 申込受付 8月20日～ 14日(月) 申込受付 9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
当日 OK	敬老月間イベント 「コスモス祭り」 ※長寿応援ポイント対象外	28日(月)	10:00～12:45	無料 1面参照

9月予定表

ゆうゆう善福寺館

TEL 03-3394-8963

令和8年8月4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	火	ゆうゆうGO！		三療 サービス	ウクレレ アロハウクレレ	コース 井荻万寿美会		三療 サービス		能		能	
2	水	書道教室	能		能	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	かっぱれ かぼーれ			
3	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺			ケア24認知症サポーター 居場所 講座		麻雀 すずめクラブ		みんなの 居場所			
4	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	能		能	
5	土	カラオケ 善福寺白寿会ひばりの会				新日舞 扇の会				みんなの 居場所			
6	日	踊り さくら会	白寿会 お誕生日会			輪投げ 井荻万寿美会	白寿会お誕生日会 万寿美会輪投げ			休館			
7	月					わがまち 一番体操			会議 善福寺行検				
8	火	ゆうゆうGO！		パソコン パソ楽		コース 井荻万寿美会		囲碁タイム					
9	水	やさしい太極拳				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		かっぱれ かぼーれ			
10	木	会長会 井荻ブロック	太極拳 善福寺	体操 青葉会		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			
11	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				
12	土	カラオケ 善福寺白寿会ひばりの会				新日舞 扇の会	輪投げ 井荻万寿美会			みんなの 居場所			
13	日	踊り さくら会								休館			
14	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					
15	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				能		能	
16	水	書道教室	能		能	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			
17	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			
18	金	みんなで歌いましょう♪				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能		能	
19	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	みんなの 居場所		
20	日	第3日曜日休館											
21	月	能			能					休館			
22	火			輪踊り 善福寺白寿会	パソコン パソ楽			囲碁タイム		休館			
23	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会		休館			
24	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			
25	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	
26	土	カラオケ 善福寺白寿会ひばりの会		体操 青葉会				体操 新日本婦人の会		みんなの 居場所			
27	日	踊り さくら会					輪投げ 井荻万寿美会			休館			
28	月	コスモス祭り				めざせ英語 ペラペラのPE							
29	火	ゆうゆうGO！								能		能	
30	水	はつらつ道場				やさしい太極拳							