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

11月号
No.176
2026年10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「北辰一刀流について」

日時 11月28日（土）14:00～16:00
講師 小西真円さん（北辰一刀流玄武館宗家六世）
参加費 500円（中学生以下無料）　定員 50名



北辰一刀流は、江戸時代後期に千葉周作氏が創始した剣術と薙刀術の流派です。善福寺に存在する歴史的かつ大切に守りたい伝統文化と言えます。玄武館について、その歴史を紐解いていただきます。お話と演舞も楽しみです。

「0円均一」 in ゆうゆう善福寺館

日時 11月14日（土）12:00～16:00
参加費 無料

10月16日（金）より 0円商品をお預かりします。
生鮮食品、賞味期限の迫ったものはご遠慮ください。
当日はお買い物だけにお越しいただいても結構です。今年は、3会場でのスランプラリーを開催します。お楽しみください！
【ゆうゆう善福寺館】⇔
【善福寺公園トロールの森インフォメーション】⇔
【桃井第四小学校】



ゆうゆう善福寺アカデミー「はじめての俳句講座～あなたも俳人に～」

日時 11月29日（日）14:00～16:00
講師 宮永民男さん（杉並区俳句連盟会長）
参加費 500円（中学生以下無料）　定員 50名

俳句に憧れておいでの方も多いことと思います。でもちょっと敷居が高いと、躊躇されている方。ぜひこの機会に17音に込める素敵な世界に挑戦してみましょう。

実用書道「干支の筆文字」

日時 11月25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

来年の干支の「羊（ひつじ）」をモチーフに自由な筆文字を楽しみます。年賀状はじめ、壁掛けやランチョンマットなどお正月の飾りとしても活用できます。初めての方、書道が久しぶりの方も大歓迎です。

地域でつながる～安心サロン～「一人暮らし（二人暮らし）の生活の工夫を話しましょう」

日時 11月26日（木）10:00～11:30
参加費 100円　　定員 8名

皆様の中には、一人暮らしの生活の中で、多くのことを工夫されて過ごされている方も多いですね。その具体について、ざっくばらんにお話してみましょう。必ず役立つヒントが得られるでしょう。

みんなの居場所（カフェタイム）
保育園園児と輪投げをします 16:00～16:45

日時 11月12日（木）16:00～18:00
カフェタイムは毎月第2木曜日に実施しています。

どなたでも！　気軽にご参加いただけます。
予約なし・無料です。
ふらっとお出かけくださって結構です。
この日は園児と輪投げをしましょう！

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15日（日）全日休館 ・19日（木）午前休館

ゆうゆう善福寺館　☎/FAX 03-3394-8963

▼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)

どのサロンにも、マスクの着用（任意）
飲み物の持参をお願いします。



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 「北辰一刀流について」	28日(土)	14:00～16:00	500円　中学生以下無料 定員50名
要申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「はじめての俳句講座」～あなたも俳人に～	29日(日)	14:00～16:00	500円　中学生以下無料 定員50名
要申込	実用書道 「干支の筆文字」	25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
当日OK	「0円均一」in ゆうゆう善福寺館※	14日(土)	12:00～16:00	無料
要申込	やさしい太極拳	5日(木) 12日(木) 30日(月)	13:30～15:00 13:30～15:00 13:30～15:00	500円/回　定員10名
要申込	みんなで歌いましょう♪	30日(月)	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 はじめの一歩　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	2・9・23日(月) 11・18日(水) 6・20日(金) 17・24日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 17:00～19:00	令和8年10月～令和9年3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19(木)→18(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！”	9・23日(月)	13:30～15:00	1000円/回　定員10名
要申込	囲碁タイム	10・24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 10月21日～	17日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 128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」	4・18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！	4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	5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～ 「一人暮らし(二人暮らし)の生活の工夫を話しましょう」	26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	13・27日(金)	10:30～11:45	500円/回　定員8名
要申込	ストレッチ講座	6・13・20・27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)	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 お問い合わせは ケア24善福寺へ	20日(金)	10:00～11:45	200円(初回のみ) 定員25名

当日OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	2・16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)※	3日(火) 申込受付 10月20日～ 9日(月) 申込受付 11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)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8年10月1日現在

日	曜日	午前 洋室1	洋室2	和室	茶室	午後 洋室1	洋室2	和室	茶室	洋室1	洋室2	和室	茶室
1	日	踊り さくら会					輪投げ 井荻万寿美会			休館			
2	月	能			能	わがまち一番体操				会議 善福寺行検			
3	火			三療サービス				三療サービス		休館			
4	水	書道教室				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	かっぽれ かぽーれ			
5	木	スマホPC相談会	太極拳 善福寺			やさしい太極拳 居場所		麻雀 すずめクラブ		みんなの居場所			
6	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能
7	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			
8	日	踊り さくら会					輪投げ 井荻万寿美会			休館			
9	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					
10	火	ゆうゆうGO！		ウクレレ アロハウクレレ		コーラス 井荻万寿美会		囲碁タイム					
11	水	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		かっぽれ かぽーれ			
12	木	会長会 井荻ブロック	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			
13	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				
14	土	カラオケ 善福寺白寿会ひばりの会		0円		0円均一				みんなの居場所			
15	日	第3日曜日休館											
16	月	地域交流会				わがまち一番体操							
17	火	ゆうゆうGO！		ウクレレ アロハウクレレ		シネマサロン				能			能
18	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		かっぽれ かぽーれ			
19	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			
20	金	はつらつ道場				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能
21	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	
22	日	踊り さくら会					輪投げ 井荻万寿美会			休館			
23	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE				休館			
24	火	ゆうゆうGO！		輪踊り 善福寺白寿会		コーラス 井荻万寿美会		囲碁タイム		NPO	能		能
25	水	実用書道				会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会		かっぽれ かぽーれ			
26	木	安心サロン	太極拳 善福寺			すずめクラブ 居場所	麻雀 ジャンポール			みんなの居場所			
27	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					
28	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			
29	日					ゆうゆう善福寺アカデミー				休館			
30	月	みんなで歌いましょう♪				やさしい太極拳							