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

4月号
No.145
2024年3月15日発行

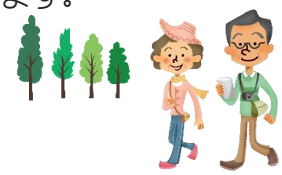
「ゆうゆう館って高齢の方だけ」と思われていませんか？　ゆうゆう善福寺館のサロンには、年齢を問わず **どなたでも**ご参加いただけます！

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
「古代ロマンを訪ねて武蔵国分寺跡を歩く」

日時　4月27日（土）9:00 集合
～12:00 解散予定（小雨実施）
集合場所　JR「西国分寺」駅　改札口
解散場所　都立殿ヶ谷戸庭園西側公園
講師　小島智さん（杉並郷土史会・杉並区文化財保護ボランティア）
参加費　500円（行事保険代含む）　定員　20名

奈良時代に建立された壮大な武蔵国分寺の史跡と、名水百選の湧水が流れる「お鷹の道・真姿の池湧水群」を巡ります。
さわやかな新緑の中、古代に想いを馳せながら散策しましょう。



「能楽入門　はじめの一歩 ～仕舞と謡～」（金春流）

日時　4～9月の間の月・水・金クラス　全14回・火クラス　全12回
講師　辻井八郎さん（金春流能楽師　重要無形文化財【総合指定】）・林美佐さん（金春流能楽師）
コース　月・水曜日は午前
火・金曜日は夜間　サロン表参照
参加費　2,000円×回数（前納）

講師のお手本の舞いを真似ることから始まります。
丁寧なご指導は大変好評です。
お稽古を始められた方は皆さん大満足です。
4月からチャレンジなさってみませんか！

10月末には井草八幡宮神楽殿にて発表会を予定しています

地域でつながる　～安心サロン～
「絵手紙を描いてみましょう」

日時　4月25日（木）10:00～12:00
講師　駒崎翠さん
参加費　300円　　定員　8名
持ち物　書道用&絵画用小筆　各1本・描きたいモチーフ

12月の安心サロンで大好評でした。優しく丁寧に、そして何より個性を尊重してくださる指導法は温かみ満載。伝えたい気持ちを絵で表現してみましょう！

こちらの QR コードから「安心サロン」の様子をご覧いただけます。

善福寺コワーキングスペース（自習室）をご利用ください！

毎週木曜日　16:00～20:00（4月4・11・18・25日）
毎週土曜日　18:00～20:00（4月6・13・20・27日）
参加費　無料　　定員　12名（中学生以上）

ご自宅とは違った空間で、静かに勉強、読書、仕事等をしたい方はいらっしゃいませんか？
そんな時に是非ご利用ください。
只今、皆さんの **心に響く名称を募集中** です！

詳細はお電話でお問合せください

ぶくちゃん

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: 4月18日（木）午前休館 ・ 21日（日）全日休館

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	4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 「古代ロマンを訪ねて武蔵国分寺跡を歩く」	27日（土）	9:00～12:00	500円　定員20名
要申込	はじめての気功	28日（日）	10:00～11:00	500円　定員10名 ㊐タオル・水筒
要申込	やさしい太極拳	19日（金） 28日（日） 30日（火）	10:00～11:30 11:00～12:30 10:00～11:30	500円/回　定員10名 ㊐タオル・水筒
要申込	みんなで歌いましょう♪	22日（月）	10:00～11:30	300円/回　定員30名 ㊐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	8・15日（月） 10・24日（水） 5・12・26日（金） 9・23日（火）	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 18:30～20:30	令和6年4月～9月 月水金:全14回　火:全12回 2000円×回数分【前納制】
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18（木）→17（水）	9:00～10:00	無料　雨天中止 ㊐長靴・軍手・水筒・タオル・鎌
要申込	めざせ英語ペラペラの“PE！”	8・22日（月）	13:30～15:00	1000円/回　定員10名
要申込	囲碁タイム	9・23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　3月20日～	16日（火）	13:30～上映 （13:00～前座） 上映時間　104分	無料　定員35名
要申込	書道教室 書道の基本を学ぼう	3・17日（水）	9:30～11:30	600円/回（教材費別途200円） 定員10名 ㊐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！	3日（水）	13:30～15:00	無料　定員10名
要申込	はじめよう！　スマホ 「スマホを使えばこんなに楽しい」	4日（木）	10:00～11:30	500円　定員5名 ㊐お持ちのスマホ
要申込	地域でつながる～安心サロン～ 「絵手紙を描いてみましょう」	25日（木）	10:00～12:00	300円　定員8名
要申込	美姿勢バレエ音楽ストレッチ	12・26日（金）	10:30～11:45	500円/回　定員8名 ㊐タオル・水筒
要申込	ストレッチ講座	5・12・19・26日（金）	13:30～14:30	500円/回　定員15名 ㊐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 ㊐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	1・15日（月） 2回制	①13:30～14:15 ②14:45～15:30	無料　各回15名先着順 ㊐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	8日（月） 申込受付　4月1日～	10:00～15:10	有料（お問い合わせください） 定員12名 ㊐バスタオル2枚・手ぬぐい2枚

４月　予　定　表

ゆうゆう善福寺館
TEL 03-3394-8963
令和6年3月7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	月					わがまち 一番体操				会議 善福寺町会				援農
2	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			コーラス 千歳会								
3	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！	かっぽれ かぽーれ				
4	木	はじめよう！スマホ	太極拳 善福寺			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
5	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ	能			能	
6	土	カラオケ 白寿会				日本舞踊 扇の会				善福寺 コワーキングスペース				
7	日	踊り さくら会				踊り さくら会	輪投げ 万寿美会			休館				
8	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
9	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		能		会議 かっぱの会	能	
10	水	能			能	輪踊り 万寿美会	輪踊り 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぽれ かぽーれ				
11	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
12	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	
13	土	カラオケ 白寿会		会長会 井荻ブロック		日本舞踊 扇の会	輪投げ 万寿美会			善福寺 コワーキングスペース				
14	日	踊り さくら会						体操 新日本婦人		休館				
15	月	能		目的外 健康講座	能	わがまち 一番体操								援農
16	火	体操 茜会	パソコン パソ楽会			シネマサロン								
17	水	書道教室				輪踊り 万寿美会		ウクレレ アロハウクレレ		かっぽれ かぽーれ				援農
18	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 コワーキングスペース				
19	金	やさしい太極拳 10:00-11:30				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ					
20	土	カラオケ 白寿会				日本舞踊 扇の会	役員会 白寿会	手作り遊び 千歳会		善福寺町会		コワーキングスペース		
21	日	第3日曜日休館												
22	月	みんなで歌いましょう♪				めざせ英語 ペラペラのPE								援農
23	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		能		NPO	能	1日東女生 キャンパス体験
24	水	能			能	会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会		かっぽれ かぽーれ				
25	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
26	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	
27	土	カラオケ 白寿会								善福寺 コワーキングスペース				アカデミー 外出企画
28	日	踊り さくら会	気功 10:00-11:00 太極拳 11:00-12:30			日本舞踊 扇の会	輪投げ 万寿美会			休館				
29	月									休館				援農
30	火	やさしい太極拳 10:00-11:30				コーラス 千歳会								