



こころ寄せ合う地域家族

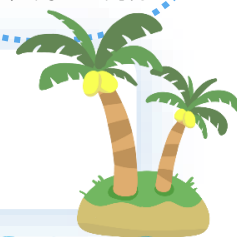
ゆうゆう善福寺だより

発行: NP0法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう善福寺館

8月号

No.173

2026年7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 「はじめての能楽講座～ 知れば楽しい能の世界」

日時 8月22日(土) 14:00～16:00

講師 辻井八郎さん

(金春流能楽師 重要無形文化財総合認定)

参加費 500円(小中学生無料) 定員 50名

興味はあるけど難しそう、敷居が高いと思われている方向けの入門講座です。能舞台のしくみや演目の見どころなど、能の基本をプロの能楽師が実演も交えてわかりやすく解説します。

地域でつながる ～安心サロン～ 「理学療法士からフレイル予防を学ぶ」

日時 8月27日(木) 10:00～11:30

講師 理学療法士 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。その予防のために、今回は理学療法士の方に『足腰を鍛える』『体力づくりをめざす』といった観点から具体的なポイントを学びます。

(9月は 管理栄養士から

フレイル予防を学びます)



65歳以上の
区民対象

善福寺はつつ道場 「めざせ! はつつ人生 2026 ～ちょこっと動いて おいしく食べて 転ばないカラダづくり」



元気なカラダづくりのコツを専門職の講義と体操で学びましょう。申込多数の場合、初参加、全4回参加できる方が優先です。杉並リハビリテーション病院、わがまちいちばんの会、ケア24善福寺、ゆうゆう善福寺館との4者協働企画です。

第1回	9/30(水)	自分のカラダを知ろう!
第2回	10/16(金)	いつまでも アタマもカラダも元気に!
第3回	11/20(金)	楽しい食生活の ワンポイントアドバイス!
第4回	12/18(金)	転ばないコツと カラダづくり!

時間 10:00～11:45 定員 25名

参加費 200円(4回分)

お申し込み・お問い合わせ: ケア24善福寺

☎ 03-5311-1024



スイカ企画 ～夏休み子どもと全世代交流企画～

別途「スイカ企画」の詳細チラシを桃井第四小学校と井荻小学校に配布予定です。

それ以外の方で、詳細をお知りになりたい方は、ゆうゆう善福寺館にお問い合わせください。

☎ 03-3394-8963

申込	スイカ企画	日時	参加費・ 定員・持ち物
要 申込	輪投げ・ 紙風船遊び	6日(木) 16:00～18:00	無料 定員30名
要 申込	チョークアート	7日(金) 9:30～10:30	350円 定員15名
要 申込	日時計を作ろう	10日(月) 10:00～12:00	150円 定員15名 特色鉛筆
要 申込	読みきかせ・ パネルシアター	13日(木) 16:00～18:00	無料 定員20名
当日 OK	みんなで カフェタイム	13・20日(木) 16:00～18:00	無料 定員各12名



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: 8月16日(日)全日休館・20日(木)午前休館



申込	8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 「はじめての能楽講座 ～知れば楽しい能の世界」	22日(土)	14:00～16:00	500円 小中学生無料 定員50名
要 申込	スイカ企画 (1面参照)	6日(木)・7日(金)・10日(月)・13日(木)・20日(木)		
要 申込	やさしい太極拳	3日(月) 17日(月) 26日(水)	13:30～15:00 10:00～11:30 10:00～11:30	500円/回 定員10名
要 申込	みんなで歌いましょう♪	29日(土)	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 はじめての一步 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・24・31日(月) 12・19日(水) 7・21日(金) 8月はお休み	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)
	わくわく援農体験	8月はお休み		
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 申込受付 7月22日～	18日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 118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」	5・19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!	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 (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～ 「理学療法士からフレイル予防を学ぶ」	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
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	毎週木曜日 毎週土曜日	16:00～20:00 18:00～20:00	無料 定員12名
	わがまち一番体操	8月はお休み		
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 8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 (持) バスタオル2枚・手ぬぐい2枚