

今年もよろしくお願いします



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

1月号

No.166

2025年12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！

日本フィルハーモニー交響楽団 出張コンサート

日時 1月26日(月) 11:00~11:45

出演 日本フィル弦楽四重奏団

参加費 無料 定員 50名 (要申込・申込順)

クラシックの名曲から馴染みのある歌まで、
日本フィルのヴァイオリン、ヴィオラ、チェロに
よるアンサンブルをゆうゆう善福寺館でお楽
しみいただけます。
心豊かなひとときを
共に過ごしましょう。



©山口敦

地域でつながる ~安心サロン~ 「けんちん汁を食べましょう」

日時 1月22日(木) 10:00~12:00

参加費 600円 定員 8名

講師 榎本京子さん

神奈川県鎌倉市の郷土料理でもある「けんちん汁」は、豆腐やたくさんの根菜類を使った精進料理です。栄養もあり、体が温まります。作り方はもちろんのこと、名前の由来やエピソードも学びましょう。がんもどきを使った炊き込みご飯も一緒に、皆さんでいただきましょう。
(調理実習ではありません)



やさしい太極拳

日時 1月9日(金)・14日(水) 23日(金)

10:00~11:30 *毎月3回程度(不定期)

講師 ブライアン・ピーターソンさん

参加費 500円/回 定員 10名

武道歴38年のアメリカ人の先生が、沙式太極拳(12式)をやさしく教えてくださいます。
全身の筋肉や関節を気持ちよく伸ばしながら、和気あいあいと楽しく学べる講座です。
初心者の方も大歓迎！
新しい年を、太極拳で始めてみませんか？

お餅つき大会での昔遊びのお手伝い

善福寺北児童館 子ども・子育てプラザ善福寺

日時 1月25日(日) 12:00~15:00

場所 善福寺北児童館 又は 井荻小学校

子どもたちの見守りや昔遊びのお手伝いを募集します。詳細は館内でのお知らせをご覧ください。【こま・けん玉・おはじき・福笑い・あやとり・囲碁・かるたなど】



ゆうゆう善福寺館のサイトは
知りたい情報が得やすいように
パソコン・スマートフォンからでも
見やすいデザインになっています。
右のQRコードからご覧いただけます。
どうぞご覧になってください。



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: 1月15日(木) 午前休館・18日(日) 全日休館

年末年始休館日: 12月28日(日)~1月4日(日)



申込	1月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要 申込	日本フィルハーモニー交響楽団 出張コンサート ※長寿応援ポイント対象外	26日(月)	11:00～11:45	無料 定員50名
要 申込	お餅つき大会での昔遊びのお手伝い 善福寺北児童館 子ども・子育てプラザ善福寺	25日(日)	12:00～15:00	無料 詳細は表面及び館内にて
要 申込	やさしい太極拳	9日(金)・14日(水) 23日(金)	10:00～11:30	500円/回 定員10名
	みんなで歌いましょう♪	1月はお休み		
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	5・19日(月) 7・21日(水) 9・23・30日(金) 6日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 17:00～19:00	令和7年10月～令和8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15(木)→14(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!”	12・26日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	13・27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 12月17日～	20日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 110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」	7・21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!	7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	13日(火)	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～ 「けんちん汁を食べましょう」	22日(木)	10:00～12:00	600円 定員8名
	美姿勢/バレエ音楽ストレッチ	1月はお休み		
要 申込	ストレッチ講座	9・16・23日(金) 30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	木曜日16:00～18:00は小学生も利用できます! 毎週木曜日 (1日はお休み) 毎週土曜日 (3日はお休み)		16:00～20:00 18:00～20:00 無料 定員12名
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	19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	6日(火) 申込受付 12月20日～ 12日(月) 申込受付 1月5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