

今年もよろしくお願ひします



ここ寄せ合う地域家族

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 曜日/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)

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	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	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