

ゆうゆう桃井だより

1月号 No. 162

2019年12月15日発行

発行：NPO法人「おでかけサービス杉並」ゆうゆう桃井館

発行責任者：樋口蓉子

ゆうゆう桃井館



●土曜倶楽部

新春の集い 相撲甚句とスコップ三味線

相撲甚句は江戸時代から伝わる伝統芸能で、相撲の勝負の厳しさや日常生活の喜怒哀楽を情緒たっぷりの歌詞に織り込み独特の節回しで歌うものだそうです。是非お楽しみください。あわせて、どこでも毎回爆笑されるという、スコップ三味線も披露していただきます。年の初めに皆で大いに笑いましょう。相撲甚句の後はお汁粉をどうぞ。毎年大好評！ スタッフ手づくりの美味しいお汁粉をご用意してお待ちしております。お誘い合わせてご参加ください。

日時：1月11日（土）午後3時～4時30分

参加費：500円

出演：対馬 孝さん / 太田 守さん / 瀬下 永秀さん



●ゆうゆう健康体操

新講師紹介

講師：渡辺 麻美さん

体操指導を始めてもう35年になってしまいました。幼児体操から成人・障がいのある方と接し、高齢者体操にはまってしまいました。当時は自分の祖父母位の方で、いつの間にか親の年代の方、今や参加者とさせて頂く年齢です。“ゆうゆうの皆さんは、オバケです”と言わせていただいておりますが、皆さん本当に元気で。まだ3度目ですが、パワーをいただいております、先輩方に励まされる思いです。笑いのある楽しい、いつの間にか筋力も付いている、そんな教室にしたいと考えております。無理せずには是非足をお運びください。



参加者の声

ゆうゆう健康体操を74歳で始め、週に2回を目標に通い続けてちょうど10年たちました。何とかこれまで元気で来られたのも体操のおかげと感謝しています。圧倒的に女性が多いので、最初は恐る恐る通いましたが、先生をはじめ同僚、スタッフの方々も皆さん親切ですすぐに体操の虜になりました。体操以外にも腰痛になった時や困ったときにアドバイスを交換したり励ましたりする場にもなっていて、私の生活のリズムの一つとして欠かせません。皆様の参加をお勧めいたします。特に男性歓迎。



A・Sさん

男性
歓迎

「男のおしゃべり会」や、男性だけの料理グループもあります。お気軽にお問い合わせ、ご参加ください。

参加お申し込み・お問い合わせは ゆうゆう桃井館へ 〒167-0034 杉並区桃井1-35-2

TEL/FAX 03-3399-5025

【開館時間】（月～土）9：00～21：00 （日・祝日）9：00～17：00

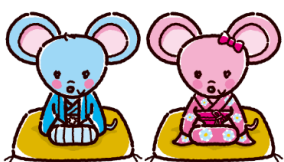
1月の休館日 1月19日（日） 1月の午前休館日 1月16日（木）

年末年始の休館日 12月28日（土）～1月4日（土）



1月 サロンのご案内

サロン名		開催日	時間	参加費
 	ゆうゆう健康体操	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	300円
		9日(木)・23日(木) 30日(木)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	
		注) ②回目の開催時間に変更になりました 注) 14日(火)は和室で行います		
	桃井マージャン教室	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	午前10時～午後1時	500円
	ダーツで遊ぼう	8日(水)・15日(水) 22日(水)・29日(水)	午後5時20分～7時	300円
	マージャンサロン	9日(木)・16日(木) 23日(木)・30日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	9日(木)・16日(木)	①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時	500円
	囲碁サロン	9日(木)・23日(木)	午前9時～12時	無 料
	シネマサロン (先着40名様まで)	7日(火)	午後2時～ (開始時間が変わりました)	無 料
	パントマイムとストレッチ	10日(金)	午前10時～11時	500円
	おたのしみ昼食会	10日(金)	午前11時～午後1時	700円
	土曜倶楽部 『新春の集い』	11日(土)	午後3時～4時30分	500円
	みんしょく	21日(火)	午後6時～7時30分	小中高生200円 大人500円 幼児無料
	手芸クラブ	23日(木)	午後1時30分～4時	800円 (材料費込み)
	ウクレレ講座	24日(金)	午前10時～11時30分	3000円 (5回分)
	ウクレレ入門講座	24日(金)	午前11時40分～12時50分	2400円 (4回分)
	おとこのおしゃべり会	25日(土)	午後4時30分～6時30分	200円
	書道教室	28日(火)	午後2時～4時	500円
	お楽しみ料理教室	お 休 み		
* 当日OK! 以外のサロンは事前にお申し込みください * どなたでもどうぞ、年齢は問いません(おたのしみ昼食会は高齢者対象です) * 上記のサロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です				



今年も多くの皆様にご利用いただきまして誠にありがとうございました。
 どなたにとっても居心地の良いゆうゆう桃井館となりますように、スタッフ
 一同これからも努めてまいります。
 新年もまたどうぞよろしくお願いいたします。

