

ゆうゆう桃井だより

10月号 No. 168
2020年9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

「秋に楽しむ箏曲」

音楽の秋、箏の音色をお楽しみください。箏のための曲の他におなじみのポピュラー音楽も演奏していただきます。是非ご参加ください。

日 時：10月10日（土）午後3時～4時
演奏：新宮歌悦さん 山崎歌州さん 竹内歌紺さん
曲 目：川の流れのように 花は咲く 未来花 ソーラン節 海によせて
参加費：500円 ほか



秋のウォーキング

「太田道灌と豊島氏の攻防2 石神井城へ」

前回のウォーキングに続き、今回も太田道灌の言い伝えの跡を辿ってみます。今回は道灌に攻められた豊島氏が、実質的に滅亡した地である練馬区の石神井城を尋ねます。中世の城とは？ そして石神井城の縄張り（設計図）はどのような形をしていたのか？ 謎を知る機会にしたいと思います。

日 時：10月24日（土）
集合：午前9時20分 西武新宿線上井草駅 南口改札集合
参加費：500円
申込締切：10月17日（土）
講師・解説：杉並郷土史会 小島 智さん
予定ルート：上井草駅～三寶寺～西の空堀跡～氷川神社～主郭跡
～練馬ふるさと文化館（12時45分頃解散）



参加者募集中

やさしい英会話

中学生用のテキストを使って学習しながら、英語で話す、聞く、時には歌う、楽しいクラスです。体験、見学も歓迎です。是非ご参加ください。

日 時：10月1日（木）、15日（木）毎月第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分
講師：小川 由紀さん
参加費：500円（1回）

ダーツで遊ぼう

ダーツは、誰でも気軽に始められ、楽しむことができるスポーツです。体を動かしながら頭を使うので、認知症予防・介護予防に！ 是非ご参加ください。

日 時：10月7日・14日・21日・28日（毎週水曜日）午後5時20分～7時
講師：野澤 幸正さん
参加費：300円（1回）



ゆうゆう桃井館は新型コロナウイルスの感染予防に配慮して運営しています！

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

10月の一休館日 10月18日（日） 10月の午前休館日 10月15日（木）



10月サロンのご案内

	サロン名	催 日	時 間	参加費
	ゆうゆう健康体操	6 日 (火)・1 3 日 (火) 2 0 日 (火)・2 7 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
		1 日 (木)・ 8 日 (木) 2 2 日 (木)・2 9 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) 1 日 (木) 1 3 日 (火) は和室で行います		
満員御礼	桃井マージャン教室	6 日 (火)・1 3 日 (火) 2 0 日 (火)・2 7 日 (火)	午前10時～午後1時	500円
当日OK!	ダーツで遊ぼう	7 日 (水)・1 4 日 (水) 2 1 日 (水)・2 8 日 (水)	午後5時20分～7時	300円
満員御礼	マージャンサロン	1 日 (木)・ 8 日 (木) 1 5 日 (木)・2 2 日 (木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	1 日 (木)・1 5 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	8 日 (木)・2 2 日 (木)	午前9時～12時	無 料
	シネマサロン 20名様まで要予約	6 日 (火)	午後2時～	無 料
当日OK!	しなやかな体をつくる ストレッチ+マイム	9 日 (金)	午前10時～11時	500円
	おたのしみ昼食会	9 日 (金)	午前11時～午後1時	700円
当日OK!	土曜倶楽部 『箏 曲』	10 日 (土)	午後3時～4時	500円
当日OK!	絵手紙	13 日 (火)	午後2時～4時	500円 別に教材費40円
当日OK!	書道教室	20 日 (火)	午後2時～4時	500円
	ウクレレ中級講座	23 日 (金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	23 日 (金)	午前11時15分～12時30分	600円
当日OK!	おとこのおしゃべり会	24 日 (土)	午後4時30分～6時	200円
	秋のウォーキング	24 日 (土)	午前9時20分集合	500円
	お楽しみ料理教室・手芸クラブ・みんしょく はお休みです			
* 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				

お楽しみ料理教室 簡単レシピ

毎回好評をいただいていた料理教室は、現在調理室での開催を見合わせています。
そこで、美味しく簡単な一品をご紹介しますので、是非お試しください。



「夏バテ回復! 簡単焼き鳥」

【材 料】(約12本分) 鶏もも肉1枚・長ネギ3本・ピーマン4個 (タレ) しょうゆ50cc・みりん25cc

【作り方】

1. 鶏もも肉は一口くらいの大きさに切り、タレに漬け込む(約1時間)
2. 長ネギ・ピーマンも鶏肉に合わせて切る(タレと一緒に漬け込んでも良い)
3. 鶏肉をフライパンにいて白っぽくなるまで炒める
4. 鶏肉・長ネギ・ピーマンを串に刺し、少し焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり!

