

ゆうゆう桃井だより

11月号 No. 181

2021年10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 「ミャンマーをもっと知ろう」

日時：11月13日(土) 午後2時～3時30分

お話し：マキン・サンサン・アウンさん

参加費：500円



サンサンさんは、ミャンマー出身で30年前に来日、今は桃井館近くの教会で牧師を務めていらっしゃいます。ミャンマーってどんな国でしょう、映像を交えてミャンマーの美しい風景や文化を紹介し、ミャンマーの人から見た日本、そして今何が起きているかなどを話していただきます。これを機会にお互いの理解がもっと深まりますように、是非ご参加ください。

ケア24出張相談会 桃井健康フェスタ～コロナに負けない体力づくり

コロナに負けず、冬にも負けず、元気に過ごすための体力づくりをめざしましょう。簡単な体力測定と骨密度、筋肉量・体脂肪率などの測定、そして気軽にできる体操、さらにお役立ち情報の提供、ケア24の相談会と、盛りだくさんの内容です。どうぞお試しください。

日時：11月30日(火) 午後1時30分～3時30分

参加費：無料

共催：ケア24清水、ケア24上荻

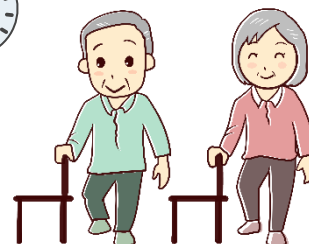
定員：24名

申し込み：11月23日までに、桃井館・ケア24清水・ケア24上荻へ

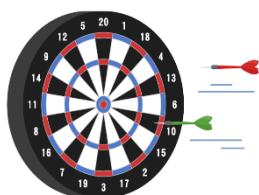
測定：片足立ち・握力・体組成計・骨密度

体操：棚瀬節子さん(桃井館体操講師)

講話：ココカラファイン薬局・ケア24



ダーツで遊ぼう



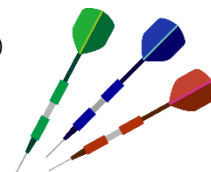
ダーツは気軽に始められ、年齢に関係なく誰でも楽しむことができるスポーツです。毎回参加者の皆さんのにぎやかな声が聞こえてきます。一緒にいかがですか。

日時：11月10日、17日、24日(毎週水曜日)

午後5時10分～6時30分

講師：野澤幸正さん

参加費：300円



身体と気持ちを前向きに! コロナ禍でも感染予防に配慮して開催しています

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

11月の一日休館日 11月21日(日) 11月の午前休館日 11月18日(木)



11月サロンのご案内

- * 今後のコロナの感染状況によっては変更になる場合があります。
 * 館内では、検温・マスク着用・消毒・換気など細心の注意を払って運営しています。
 * マスク・飲み物をご持参ください。



サロン名		催 日	時 間	参加費
当日OK!	ゆうゆう健康体操	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 30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
		4日(木)・11日(木) 25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) 4日(木) 9日(火) は和室で行います		
	桃井マージャン教室	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火)	午前10時～午後1時	500円
当日OK!	ダーツで遊ぼう	10日(水)・17日(水) 24日(水)	午後5時10分～18時30分	300円
	マージャンサロン	4日(木)・11日(木) 18日(木)・25日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	4日(木)・18日(木)	①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時	500円
当日OK!	囲碁サロン	11日(木)・25日(木)	午前9時～12時	無 料
当日OK!	しなやかな体をつくる ストレッチ体操	5日(金)・19日(金)	午前10時～11時	500円
	初心者パソコン教室 Word	1日(月)・15日(月)	午後2時～4時	2000円 (全4回分)
	シネマサロン 20名様まで要予約	2日(火)	午後2時～	無 料
	絵手紙	9日(火)	午後2時～4時	500円 (教材費40円)
当日OK!	土曜倶楽部	13日(土)	午後2時～3時30分	500円
当日OK!	書道教室	23日(火)	午後2時～4時	500円
	手芸クラブ	25日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (材料費込)
	ウクレレ中級講座	26日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	26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	27日(土)	午後4時30分～6時	200円
	桃井健康フェスタ	30日(火)	午後1時30分～3時30分	無料
お楽しみ料理教室・おたのしみ昼食会・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 * 上記のサロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です				
三療サービス(マッサージ) 60歳以上の杉並区民対象		22日(月)	午前10時～午後3時10分	有 料
		申込受付: 11月1日午前9時から		お問い合わせ ください



桃井館のホームページをご覧ください

ゆうゆう桃井館



スマホやパソコンで「ゆうゆう桃井館」を検索してみてください。おでかけサービス杉並のホームページで、これまでのサロンの様子を写真付きで紹介しています。

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~npo-odekake/yuuyuu/momoikan-top.html>