

# ゆうゆう桃井だより



8月号 No. 166

2020年7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



## サロンも再開!

日程は裏面をご覧ください

7月から、サロンを徐々に再開しています。安全のために館内の消毒や換気などには十分配慮いたしておりますので、是非ご参加ください。また皆様には引き続き、手指の消毒、マスク着用、検温、飲み物持参など、ご面倒をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

### ゆうゆう健康体操



「久しぶり!元気だった?」いつもの顔ぶれが集まって、体操が始まりました。「毎日歩いていた」「引きこもっていて全然動いていなかった」などさまざまな様子でしたが、体操後は「体も気分もすっきりした」と皆さん笑顔。休館中の参加者の方々の体調を心配していらした講師も、ほっと安心されていました。

### 桃井マーじゃん教室・木曜マーじゃんサロン

参加者の皆さんには、マスク・フェイスシールドの着用と、「密」を避けるためにグループわけをして隔週のご参加を、また終了後はお使いになった牌の消毒もお願いしています。いろいろご負担をおかけしていますが、皆さんのゲームにかける熱意は変わりないようです。



### おたのしみ昼食会



2月以来の再会、今回はスタッフ手作りのカレーを味わっていただきながら、この間の暮らしを皆さんにお話していただきました。90代が6人も参加してくださり、変わらずお元気な様子に、80代の皆さんも、若い?スタッフも元気づけられたことでした。



## しなやかな体をつくる

## ストレッチ+マイム

“コロナ禍”で運動不足になっていませんか、これから一緒に「しなやかな体づくり」を始めましょう。ストレッチにパントマイムの動作も入れて、関節をゆるめ、全身を気持ちよく伸ばすことで、姿勢が良くなり、肩こりや腰痛の予防や改善にもつながります。また、講師のさくらさんの楽しいお話は、体だけでなく心もほっこりほぐしてくれます。



日時：8月14日(金) 午前10時~11時  
(毎月第2金曜日開催)

参加費：500円

講師：山本さくらさん

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

8月の一日休館日 8月16日(日) ※8月20日(木)は一日開館します



# 8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	4日(火)・11日(火) 18日(火)・25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	
	6日(木)・13日(木) 20日(木)・27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) 6日(木) 11日(火) は和室で行います			
満員御礼	桃井マージャン教室	4日(火)・11日(火) 18日(火)・25日(火)	午前10時～午後1時	500円
	ダーツで遊ぼう	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	午後5時20分～7時	300円
満員御礼	マージャンサロン	6日(木)・13日(木) 20日(木)・27日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	6日(木)・20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	13日(木)・27日(木)	午前9時～12時	無 料
当日OK!	シネマサロン (先着20名様まで)	4日(火)	午後2時～	無 料
	絵手紙	11日(火)	午後2時～4時	500円 (他に教材費)
当日OK!	しなやかな体をつくる ストレッチ+マイム	14日(金)	午前10時～11時	500円
	おたのしみ昼食会	14日(金)	午前11時～午後1時	700円
	おとこのおしゃべり会	22日(土)	午後4時30分～6時	無 料 (しばらくの間)
	書道教室	25日(火)	午後2時～4時	500円
	ウクレレ講座	28日(金)	午前10時～11時30分	3000円 (5回分)
	ウクレレ入門講座	28日(金)	午前11時40分～12時50分	2400円 (4回分)
	土曜倶楽部	お 休 み		
	手芸クラブ	お 休 み		
	みんなしよく	お 休 み		
	お楽しみ料理教室	お 休 み		
<p>* 当日OK! 以外のサロンは事前にお申し込みください</p> <p>* 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)</p> <p>* 上記のサロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です</p>				

## お知らせ 令和2年度下半期の登録団体抽選会中止!

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、8月の抽選会(確認会)は実施しないこととします。

上半期の利用枠を引き続き来年3月までお使いください。

なお、団体登録兼使用申請書は7月21日(火)から配布いたしますので、ご記入の上提出してください。

どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

