

ゆうゆう桃井だより

12月号 No. 170
2020年11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

「フルーツ三重奏」



何かとあわただしい年末ですが、ひととき、フルーツの素敵な音色をお楽しみください。
演奏は桃井館初登場のアンサンブル Crossing（クロッシング）の皆さんです。ご期待ください。

日 時：12月12日（土）午後3時～4時
演 奏：アンサンブル Crossing
曲 目：クリスマスメドレー・見上げてごらん夜の星を・青い山脈 他
参 加 費：500円



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をつくる」

寒くなってきました。今年は特に新型コロナウイルスやインフルエンザが心配ですね。そこで、感染予防や薬の飲み方についての具体的な実験をお見せしながら、注意していただきたいこととお話しします。また、楽しく元気になる体操も是非一緒に体験してください。

- ① 講 話 感染症予防と免疫力アップ、薬の飲み合わせについて ココカラファイン薬局
- ② 体 操 簡単な体力測定、体力低下の予防、脳トレ 渡辺麻美さん（桃井館体操講師）
- * 相談処 ケア24職員がご相談をお受けします

日 時：11月30日（月） 1回目：午後1時30分～2時30分 2回目：午後3時～4時
定 員：各回12名
申 込 み：ゆうゆう桃井館、ケア24清水・上荻
申 込 締 切：11月24日（火）
参 加 費：無料
共 催：ケア24清水・上荻

※感染症予防のため、マスク着用の上、飲み物ご持参でお願いいたします。



報 告 「秋のウォーキング」10月24日

今回は「太田道灌と豊島氏の攻防の跡を歩く」をテーマに、石神井公園まで歩きました。郷土史会の小島智さんの興味深い解説を聞きながら、秋の木漏れ日の下、総勢25人で元気に歩きました。

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
12月の一日休館日 12月20日（日） 12月の午前休館日 12月17日（木）
年末年始休館日 12月28日（月）～1月4日（月）



12月サロンのご案内

サロン名		催日	時間	参加費
当日OK!	ゆうゆう健康体操	1日(火)・8日(火) 15日(火)・22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
		3日(木)・10日(木) 24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) 3日(木) 8日(火) は和室で行います		
満員御礼	桃井マージャン教室	1日(火)・8日(火) 15日(火)・22日(火)	午前10時～午後1時	500円
当日OK!	ダーツで遊ぼう	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	午後5時20分～7時	300円
満員御礼	マージャンサロン	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	3日(木)・17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	10日(木)・24日(木)	午前9時～12時	無料
	シネマサロン 20名様まで要予約	1日(火)	午後2時～	無料
	絵手紙	8日(火)	午後2時～4時	500円 別に教材費40円
当日OK!	しなやかな体をつくる ストレッチ+マイム	11日(金)	午前10時～11時	500円
	おたのしみ昼食会	11日(金)	午前11時～午後1時	700円
当日OK!	土曜倶楽部 『フルーツアンサンブル』	12日(土)	午後3時～4時	500円
当日OK!	書道教室	22日(火)	午後2時～4時	500円
	ウクレレ中級講座	25日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	25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	26日(土)	午後4時30分～6時	200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

サロン紹介

しなやかな体をつくる「ストレッチ+マイム」

寒さに向かうこの季節は、体も縮みがち！
ストレッチで思いっきり体を伸ばし、血行をよくして、冬に備えましょう。

日時 : 12月11日(金) 午前10時～11時(毎月第2金曜日)
講師 : 山本さくらさん
参加費 : 500円

