

# ゆうゆう桃井だより



3月号 No. 173

2021年2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



国の緊急事態宣言発出に伴い、引き続きゆうゆう館は3月7日（日）までの間、利用が制限されます。また、今後の国や都の動向・区の方針により変更になる場合もあります。大変ご不便をおかけしますが、どうぞご協力をお願いいたします。

- \* 開館時間は午前9時から午後8時までに短縮します。
- \* 午後5時以降、協働事業は中止、団体及び一般利用はできません。
- \* ゆうゆう館内での飲食を伴う活動は全面禁止となります。



**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**



見学も歓迎です

詳しい日程などは裏面をごらんください

- 【書道教室】太字で漢字、細筆で仮名、静かに和やかに“習字のお稽古”しませんか。
- 【絵手紙サロン】移り行く季節の風物や懐かしい行事などを、はがきに描いて記憶と共に残します。
- 【ウクレレ講座】心癒すウクレレの音色で、おなじみのハワイアンやポピュラーソングを御一緒に。
- 【やさしい英会話】中学生レベルのテキストを使って気軽に楽しく“Let's speak English!”
- 【ゆうゆう健康体操】体調に合わせて、無理なく体を動かしましょう。3人の講師が交代で指導します。
- 【ストレッチ+マイム】寒さで縮んでしまったしまった体や関節をストレッチ。肩こりや腰痛の予防、改善にも。

## 報告 おとこのおしゃべり会

Zoom  
ミーティング

1月23日の「おとこのおしゃべり会」を初めてリモートで開催しました。メンバー7人がそれぞれのご自宅から、お一人は桃井館に来られて参加。桃井館ではタブレットとプロジェクターを繋ぎ、おしゃべり会の様子を拡大して映写しました。オリンピックのボランティアの話、コロナの状況、前回開催以降の近況報告など話が盛り上がり、3時から4時30分まで開催しました。次回は2月27日（土）、初めての方も歓迎です。



## おかげさまで15周年!

ゆうゆう桃井館を受託している「NPO法人おでかけサービス杉並」が創立15周年を迎えました。ゆうゆう桃井館・善福寺館、移動サービス、NEKO（ネコ）の手サポート、けやきの見える家、外出支援相談センターもび〜の各事業を通して「住み慣れたまちで暮らしたい あなたの生活 サポートします」をコンセプトに、たくさんの皆様のご協力に支えられて活動を続けてきました。これからもどうぞよろしく願いいたします。年4回発行している「おでかけだより」の記念号を発行します。どうぞお楽しみに。

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

3月の一日休館日 3月21日（日） 3月の午前休館日 3月18日（木）



# サロンのご案内



- \* 今後の動向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・換気など最新の注意を払って運営しています。
- \* 換気を行っておりお部屋の寒暖の差がありますので、各自防寒のご用意をお願いいたします。
- \* 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                        |                  |
|---|--|-------------------------------------|----------------------------|------------------|
| <b>当日OK!</b><br>ゆうゆう健康体操                | 2日(火)・9日(火)<br>16日(火)・23日(火)<br>30日(火) | ①午前9時30分～10時30分<br>②午前10時45分～11時45分 | 300円                       |                  |
|   | 4日(木)・11日(木)<br>25日(木)                 | ①午前9時30分～10時30分<br>②午前10時45分～11時45分 |                            |                  |
|   | <b>注) 4日(木) 9日(火) は和室で行います</b>         |                                     |                            |                  |
| <b>満員御礼</b><br>桃井マージャン教室                | 2日(火)・9日(火)<br>16日(火)・23日(火)           | 午前10時～午後1時                          | 500円                       |                  |
| <b>当日OK!</b><br>ダーツで遊ぼう                 | 10日(水)・17日(水)<br>24日(水)・31日(水)         | 午後5時20分～7時                          | 300円                       |                  |
| <b>満員御礼</b><br>マージャンサロン                 | 4日(木)・11日(木)<br>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<br>②午後3時～4時 | 500円             |
| <b>当日OK!</b><br>囲碁サロン                   | 11日(木)・25日(木)                          | 午前9時～12時                            | 無料                         |                  |
|   | シネマサロン<br><b>20名様まで要予約</b>             | 2日(火)                               | 午後2時～                      | 無料               |
|   | 絵手紙                                    | 9日(火)                               | 午後2時～4時                    | 500円<br>別に教材費40円 |
| <b>当日OK!</b><br>しなやかな体をつくる<br>ストレッチ+マイム | 12日(金)                                 | 午前10時～11時                           | 500円                       |                  |
| <b>当日OK!</b><br>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<br>(材料費込み)  |
|   | 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             |
| <b>当日OK!</b><br>おとこのおしゃべり会              | 27日(土)                                 | 午後4時30分～6時                          | 200円                       |                  |

**お楽しみ料理教室・おたのしみ昼食会・みんしょく・土曜倶楽部 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

