

ゆうゆう桃井だより



4月号 No. 174
2021年3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



どの講座も いつでも見学OK! 大歓迎です! お気軽にご参加ください



しなやかな体をつくる ストレッチ体操

開催日が変わりました!

日時：4月2日・16日（毎月第1・第3金曜日） 午前10時～11時
講師：山本さくらさん（ストレッチ・パントマイム講師）
参加費：500円



パントマイムでおなじみの山本さくらさんのストレッチ体操教室です。寒さやコロナで、体が縮んでしまっていないですか。全身を無理なく気持ちよく伸ばしましょう。また、マイムの動きを取り入れた関節をゆるめる体操は、肩こりや腰痛の予防や改善にもつながります。是非一緒にしなやかな体をつくりましょう。



ダーツで遊ぼう

日時：4月7日・14日・21日・28日（毎週水曜日） 午後5時20分～7時
参加費：300円

ダーツは年齢に関係なくだれでも気軽楽しめるゲームであり、身体の総合的なコントロールと集中力が必要な、奥の深いスポーツでもあります。

毎週水曜日の夕方、桃井館でにぎやかに楽しく開催しています。初めての方も歓迎です。どうぞお試しください。



やさしい英会話

日時：4月1日・15日（毎月第1・第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（他にテキスト代）

中学生レベルのテキストを使って、日常英会話を勉強しましょう。しばらく振りの海外旅行や外国人観光客に備えて、4月から始めませんか。



避難訓練

2月25日（木）に避難訓練を実施しました。調理室から出火と想定し、非常ベルの音を合図に、玄関前まで避難しました。洋室では体操教室、和室では囲碁サロンが開かれていて20人ほどの参加者の皆さんが、スタッフの誘導に従って無事に避難できました。ご協力ありがとうございました。



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

4月の一日休館日 4月18日（日） 4月の午前休館日 4月15日（木）

4月 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
当日OK! ゆうゆう健康体操	6日(火)・13日(火) 20日(火)・27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) 22日(木)・29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) 13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)・13日(火) 20日(火)・27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)・14日(水) 21日(水)・28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) 15日(木)・22日(木)	午後1時～4時	500円
やさしい英会話	1日(木)・15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	8日(木)・22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	2日(金)・16日(金)	午前10時～11時	500円
シネマサロン 20名様まで要予約	6日(火)	午後2時～	無料
絵手紙	13日(火)	午後2時～4時	500円 別に教材費40円
手芸クラブ	22日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (材料費込み)
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
当日OK! 書道教室	27日(火)	午後2時～4時	500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

