

# ゆうゆう桃井だより

9月号 No. 179  
2021年8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

## 長唄三味線演奏会

今回は日本古来の伝統文化である邦楽をお楽しみください。華やかな歌舞伎音楽から抜粋したおなじみの曲の演奏と、三味線や江戸文化に触れる興味深いお話もさせていただきます。是非ご参加ください。

日 時 : 9月11日(土) 午後3時～4時30分  
演奏とお話 : <sup>きねや</sup>稀音家佐千世さん(長唄協会会員、稀音会同人)  
参加費 : 500円



## スマホ講習会

## スマホでLINEを楽しもう

初心者対象

なかなか会えない友人や家族と顔を見ながら通話したり、グループで通話を楽しんだり、LINEは無料で使える便利で楽しいアプリです。LINEの設定から、友だち登録、無料スタンプのもらい方、写真の送り方など、基本の操作について学ぶ初心者対象の講習会です。「LINEって何?」という超初心者の方も大歓迎です。



日 時 : 1回目 9月6日(月) 午後2時～4時  
2回目 9月20日(月) 午後2時～4時  
参加費 : 1000円(2回分)  
持ち物 : スマートフォン(iPhone又はAndroidスマホ)

## 体操をしましょう!

猛暑に耐えた体をいたわりながら、秋に向けてゆっくり体力を回復していきましょう。詳しい日程は裏面をご覧ください。



### ゆうゆう健康体操

ご自分の体調に合わせて無理なくできます

日 時 : 毎週火曜日・木曜日 ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分  
講師 : 火曜日/棚瀬節子さん・澤静子さん 木曜日/渡辺麻美さん  
参加費 : 300円

### ストレッチ体操

関節をゆるめ全身を伸ばして、肩こりや腰痛の予防や改善にも

日 時 : 毎月第1・3金曜日 10時～11時  
講師 : 山本さくらさん  
参加費 : 500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

9月の一日休館日 9月19日(日) 9月の午前休館日 9月16日(木)



# 9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。

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

サロン名	催日	時間	参加費	
当日OK! ゆうゆう健康体操	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28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	
	2日(木)・9日(木) 23日(木)・30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) 2日(木) 14日(火) は和室で行います			
満員御礼 桃井マージャン教室	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	午前10時～午後1時	500円	
当日OK! ダーツで遊ぼう	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水) 29日(水)	午後5時20分～7時	300円	
満員御礼 マージャンサロン	2日(木)・9日(木) 16日(木)・23日(木)	午後1時～4時	500円	
	やさしい英会話	2日(木)・16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	9日(木)・23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	3日(金)・17日(金)	午前10時～11時	500円	
	スマホ講習会 LINEを楽しもう	6日(月)・20日(月)	午後2時～4時	1000円 (2回分)
	シネマサロン 20名様まで要予約	7日(火)	午後2時～	無料
当日OK! 土曜倶楽部	11日(土)	午後3時～4時30分	500円	
当日OK! 絵手紙	14日(火)	午後2時～4時	500円	
	手芸クラブ	23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	24日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	24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	25日(土)	午後4時30分～6時	200円	
当日OK! 書道教室	28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・みんなしよく 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	27日(月)	午前10時～午後3時10分	有料
	申込受付: 9月1日午前9時から		お問い合わせ ください