

ゆうゆう桃井だより

12月号 No. 182
2021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 アルパコンサート



アルパは中南米の民族楽器でハープの仲間。南米の太陽のような明るくきらびやかな音色です。浜根未希さんの元気で華やかな演奏で、いろいろあったこの一年のモヤモヤを吹き飛ばしましょう。

日時：12月11日(土) 午後2時～3時30分
演奏：浜根未希さん
参加費：500円
演奏曲目：ケセラセラ / テネシーワルツ / ラストダンス ほか



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力づくり

寒くなってきました。コロナもまだまだ油断はできません。各種の測定で体の状態を知り、冬に備えましょう。体力づくりのための体操、ケア24スタッフによる相談処もあります。お誘い合わせてご参加ください。

日時：11月30日(火) 午後1時30分～3時30分
定員：24名(お申し込みはケア24清水・上荻、桃井館へ)
測定：片足立ち・握力・体組成計・骨密度
体操：棚瀬節子さん(桃井館体操講師)
講話：ココカラファイン薬局・ケア24
参加費：無料



コロナ感染者減少に伴い、ゆうゆう館の利用人数制限が解除になりました。ご協力ありがとうございました。マスク着用、換気、消毒などの感染予防対策は継続いたしますので、よろしくお願いいたします。



報告

秋のウォーキング

10月30日(土)快晴の空の下、玉川上水跡、塚山遺跡、柏の宮公園などを小島智さんの解説を聞きながら楽しく歩きました。杉並区の南の地域の自然や歴史を改めて知る機会となりました。



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

12月の一日休館日 12月16日(木)・12月19日(日)

年末年始の休館日 12月28日(火)～1月4日(火)



12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。

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)	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)	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		
桃井マージャン教室	7日(火)・14日(火) 21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)	午後5時10分～18時30分	300円
マージャンサロン	2日(木)・9日(木) 23日(木)	午後1時～4時	500円
やさしい英会話	2日(木)・9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
シネマサロン 30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2時～3時30分	500円
絵手紙	14日(火)	午後2時～4時	500円 (教材費40円)
当日OK! 書道教室	21日(火)	午後2時～4時	500円
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

手芸クラブ・お楽しみ料理教室・おたのしみ昼食会・みんしよく 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: 12月1日午前9時から			お問い合わせください



桃井館のホームページをご覧ください

ゆうゆう桃井館



スマホやパソコンで「ゆうゆう桃井館」を検索してみてください。おでかけサービス杉並のホームページで、これまでのサロンの様子を写真付きで紹介しています。

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~npo-odekake/yuuyuu/momoikan-top.html>