

# ゆうゆう桃井だより

1月号 No. 183

2021年12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



## 15周年記念イベント

ゆうゆう桃井館が、「NPO 法人おでかけサービス」が運営に関わるようになって、おかげさまで15周年を迎えました。懐かしい映像や思い出話などを交えながら、皆さんと一緒にこの15年を振り返ってみたいと思います。

ぜひご参加ください。新年恒例の井草囃子や獅子舞、マジックなどもお楽しみに！

日時：1月29日（土）午後1時30分～3時30分

参加費：無料



## 再開します！ おたのしみ昼食会

昼食会は桃井館の調理室で作った温かいご飯を毎月1回みんなで一緒にいただく会です。今はまだにぎやかにおしゃべりしながら、というわけにはいきませんが、久しぶりで顔を合わせてお食事をしませんか。

特に高齢の方、一人暮らしの方、すっかり引きこもってしまっていた方など、歓迎です。

日時：1月14日（金）午前11時～午後1時

参加費：700円



## 報告

### 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



11月30日（火）にケア24 清水・上荻との共催、ココカラファイン薬局さんのご協力で、「桃井健康フェスタ」を開催、体力測定や骨密度・体組成計で体の状態を知りました。良い結果の人は維持をするために、そうでもなかった人は向上するために、おなじみの棚瀬先生の体操と薬剤師さんの薬についてのアドバイス、ケア24からの情報は、参加者の皆さんに大好評でした。来年も秋に開催する予定です。



今年もご来館ありがとうございました。迷いながらも開館して事業を開催してきた一年でしたが、利用制限でご不便をお掛けしたにもかかわらず来館してくださる皆様の笑顔に、スタッフ一同大いに励まされました。

来年も皆様のご来館をお待ちしております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



**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**

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

1月の休館日 1月16日（日） 1月の午前休館日 1月20日（木）

**年末年始の休館日 12月28日（火）～1月4日（火）**



# 1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	11日(火)・18日(火) 25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
		6日(木)・13日(木) 27日(木)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	
		<b>注) 6日(木) 11日(火) は和室で行います</b>		
満員御礼	桃井マージャン教室	11日(火)・18日(火) 25日(火)	午前10時～午後1時	500円
当日OK!	ダーツで遊ぼう	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	午後5時10分～18時30分	300円
満員御礼	マージャンサロン	6日(木)・13日(木) 20日(木)・27日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	13日(木)・20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	13日(木)・27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	7日(金)・21日(金)	午前10時～11時	500円
	シネマサロン <b>30名様まで要予約</b>	11日(火)	午後2時～	無料
	絵手紙	11日(火)	午後2時～4時	500円 (教材費40円)
	おたのしみ昼食会	14日(金)	午前11時～午後1時	700円
当日OK!	おとこのおしゃべり会	22日(土)	午後4時30分～6時	200円
当日OK!	書道教室	25日(火)	午後2時～4時	500円
	手芸クラブ	27日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (教材費込み)
	ウクレレ中級講座	28日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	28日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
	15周年イベント	29日(土)	午後1時30分～3時30分	無料

**お楽しみ料理教室・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



三療サービス(マッサージ) 60歳以上の杉並区民対象	24日(月)	午前10時～午後3時10分	有料
	申込受付: 1月5日(水) 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>