

ゆうゆう桃井だより

10月号 No. 192

2022年9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



土曜倶楽部 ギターアンサンブル

つい口ずさみたくなる懐かしい曲、心はずむあの曲この曲～素敵なギターの音色でお楽しみください。

日時：10月15日（土） 午後2時～3時30分

参加費：500円

演奏：RUF19 <曲目/オーシャンゼリゼ・青春の輝き・トップオブザワールド 他>

秋のウォーキング 太宰治ゆかりの三鷹めぐり

さわやかな秋は、三鷹まで足をのばしましょう。

日時・場所：10月29日（土） 午前9時30分～午後12時30分頃 三鷹駅改札口集合・解散

講師：小島智さん

（雨天中止）

参加費：500円

主なコース：三鷹駅～三鷹八幡大神社～禅林寺～連雀コミュニティ・センター～みたか井心亭
山本有三記念館（庭園散策のみ）～小料理屋「千草」跡・野川家跡～三鷹駅

お楽しみ料理教室 ハロウィンを楽しむメニュー

アメリカ南部の郷土料理で、スパイシーでボリュームのあるジ炊き込みご飯、ジャンバラヤに挑戦します。

日時：10月11日（火） 午前10時～午後1時

講師：佐藤忍さん

参加費：1200円

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

※キャンセルは2日前までに！ 前日・当日のキャンセルは、キャンセル料700円をいただきます。



ジャンバラヤ（炊き込みご飯）
食べるドレッシング・デザート

防災ランチ 災害時も生き延びクッキング

ポリエチレン袋を使ってご飯が炊けます。カレーもできます。覚えておくと災害時にきっと役立ちます。

子どもも大人も一緒に楽しく安全に作りましょう。是非ご参加ください。

日時：10月22日（土） 午前10時～12時

定員：12名 小学4年生以下は保護者同伴でお申し込みください。

参加費：大人200円 小・中学生100円

持ち物：エプロン・三角巾（頭を覆うもの）

サバカレー・ご飯・だし巻き卵 他



桃井健康フェスタ・ケア24出張相談会

毎年恒例の健康フェスタ、今年健康状態をチェック！

日時：10月31日（月） 午後1時30分～3時30分

定員：40名

参加費：無料

共催：ケア24清水・ケア24上荻

内容：体操・体力測定・体組成計測定・耳の聞こえ検査（聴力・補聴器について）
ケア24個別相談会 など

※お申し込みはケア24清水・ケア24上荻・ゆうゆう桃井館へ



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）午前9時～午後9時 （日・祝日）午前9時～午後5時

10月の休館日 10月16日（日） 10月の午前休館日 10月20日（木）



10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
	パソコンサロン	3日(月)・17日(月)	午後2時～3時30分	500円
当日OK!	ゆうゆう健康体操	4日(火)・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	
		注) 6日(木) 11日(火) は和室で行います		
満員御礼	桃井マージャン教室	4日(火)・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～6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	6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
	楽しい卓球	14日(金)	午前10時～12時	1800円 (6回分)
		24日(月)	午前10時～12時	
	シネマサロン 30名様まで要予約	4日(火)	午後2時～	無 料
	お楽しみ料理教室	11日(火)	午前10時～午後1時	1200円
	絵手紙	11日(火)	午後2時～4時	500円 <small>別途教材費40円</small>
	おたのしみ昼食会	14日(金)	午前11時～午後1時	700円
	土曜倶楽部	15日(土)	午後2時～3時30分	500円
	防災ランチクッキング	22日(土)	午前10時～12時	大人200円 子ども100円
当日OK!	おとこのおしゃべり会	22日(土)	午後4時～5時30分	200円
	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 材料費込み
	ウクレレ中級講座	お休み 11月4日(金) に振り替え		
	ウクレレ初級講座	お休み 11月4日(金) に振り替え		
	秋のウォーキング	29日(土)	午前9時30分～	500円
	桃井健康フェスタ	31日(月)	午後1時30分～3時30分	500円
<p>* 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</p>				
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 お問い合わせ ください
わがまち一番体操 65歳以上の杉並区民対象		23日(日)	午前9時30分～10時30分	無 料