



ゆうゆう桃井だより



12月号

No. 194

発行：NPO法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう桃井館

2022年11月15日発行

ゆうゆう桃井館



土曜倶楽部 歌声サロン



冬の歌、いろいろありますね。歌によって思い出される昔の風景、雪の日、クリスマスやお正月、などなど・・・懐かしい唱歌や歌謡曲をたっぷり歌いましょう♪
ピアノ伴奏と楽しい進行は、すっかりおなじみの鋤柄尚美さんと高橋千佳子さんです。

日時：12月17日(土) 午後2時～3時30分
参加費：500円



お楽しみ料理教室 季節のおもてなし料理

これから迎えるクリスマスやお正月、いつものおもてなしメニューに少し目新しいお料理を加えてみませんか。和風にも洋風にも合うおいしい三品です。是非お試しください。

日時：12月17日(土) 午前9時30分～午後1時
講師：野澤 国子さん
参加費：1500円
持ち物：エプロン・三角巾(頭をおおうもの)・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1000円をいただきます。

スフレの伊達巻
蓮根と海老の柚子マリネ
鯛と塩漬けオリーブの
炊き込みご飯

報告

災害時も生き延び クッキング

10/22

いつ起こるかかわからない災害！
そんなときの為にポリエチレン袋
とカセットコンロのできる料理4
品を教えてもらいました。
ご飯に鯖カレー・玉子焼きにホット
ケーキまで！ 簡単なうえに美味
しくてできて、みんなびっくり！



秋のウォーキング

太宰治ゆかりの三鷹めぐり

10/29

さわやかな秋晴れの中、杉並を飛び出して、
太宰治が愛した跨線橋や太宰や森鷗外が眠る
禅林寺、山本有三記念館など三鷹駅周辺を散策！
大正・昭和の文豪に思いを馳せた一日でした。

桃井健康フェスタ

ケア24出張相談会

10/31

今年も体組成計・血管年齢の測定・
体力測定(握力・片足立ち)・ゆうゆう健康体操を体験。
そして今年初めて聴力検査と耳の聞こえについての講
話を行いました。



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

12月の休館日 12月15日(木)・12月18日(日)

年末年始休館日 12月28日(水)～1月4日(水)



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
パソコンサロン	5日(月)・19日(月)	午後2時～3時30分	500円
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)	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 桃井マーじゃん教室	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)	午後5時10分～6時30分	300円
満員御礼 マーじゃんサロン	1日(木)・8日(木) 22日(木)	午後1時～4時	500円
やさしい英会話	1日(木)・22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
満員御礼 楽しい卓球	9日(金) 26日(月)	午前10時～12時	6回分 1800円
スマホ相談会	13日(火)・20日(火)	① 午後2時～3時 ② 午後3時～4時	各回500円
シネマサロン 30名様まで要予約 11月10日予約開始	6日(火)	午後2時～	無料
おたのしみ昼食会	9日(金)	午前11時～午後1時	700円
絵手紙	13日(火)	午後2時～4時	500円 別途教材費40円
お楽しみ料理教室	17日(土)	午前9時30分～午後1時	1500円 材料費込み
土曜倶楽部 『歌声サロン』	17日(土)	午後2時～3時30分	500円
手芸クラブ	お休み		
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3時30分～5時	200円
満員御礼 書道教室	27日(火)	午後2時～4時	500円

* 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	26日(月)	午前10時～午後3時10分	有料
	申込受付: 12月1日(木) 午前9時から		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	25日(日)	午前9時30分～10時30分	無料