



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

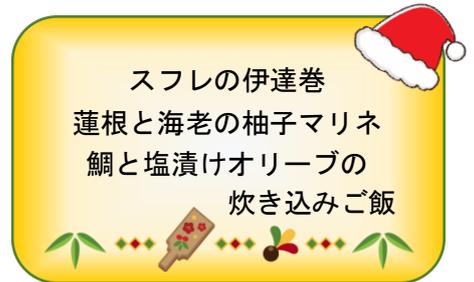


お楽しみ料理教室 季節のおもてなし料理

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。



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 桃井マージャン教室	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 マージャンサロン	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