



ゆうゆう桃井だより

5月号

No. 199

2023年4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

ゆうゆう桃井館



土曜倶楽部

歌声サロン

「とても楽しい！」と毎回大好評の歌声サロン、さわやかな5月に、思いきり元気に歌いましょう。

日時：5月20日(土)
午後2時～3時30分

ピアノ伴奏・進行：
鋤柄尚美さん 高橋千佳子さん

参加費：500円

もも
カフェ

あなたのおうちの常備菜を教えてください!

“冷蔵庫にないとちょっとさみしい”というアレ。特に名前は無いけど、白いご飯のお供の定番になっていた、忘れられない思い出に寄り添っていたり、あなたのそんな一品について教えてください。

日時：5月29日(月)
午前11時30分～午後1時30分

参加費：500円
(一緒に軽いランチをしましょう!)

定員：9名



お楽しみ料理教室

フライパンで美味しい中華

長年中華料理の講師を務めて来られた赤坂さんに本格的な、でも手軽にできる中華三品を教えてください。これからの季節にお勧めのメニューです。是非お試しください。

日時：5月30日(火) 午前10時～午後1時

講師：赤坂齋子さん

参加費：1200円 定員：9名

持ち物：エプロン・三角巾(頭をおおうもの)・ふきん

蠔油煎鶏(蠔油風味の鶏肉照り焼き)
涼拌三絲(三種の冷たい和え物)
酥炸粟米(トウモロコシの揚げ物)

※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。

春のウォーキング



旧今川領井草村を巡って桃井館まで約3kmを歩きます。小島さんの解説は地域の地理や歴史などの興味深いお話がたっぷり。ゴールの桃井館では軽食を用意してお待ちしています。

日時：5月27日(土) 午前9時30分 西武新宿線「下井草駅」集合

コース：下井草駅～田中家長屋門～妙正寺～中瀬天祖神社～くつかけ公園～
観泉寺～ゆうゆう桃井館 軽食後解散(午後2時頃)

参加費：700円 定員：15名

講師：小島智さん(杉並郷土史会)

申し込み：5月20日(土)まで



桃井自習室

～ご利用ください～



中学生、高校生、大学生、そして大人のみなさん、静かな桃井館で一人静かに勉強や課題をしたり、読書をしたりしませんか。お茶などの飲み物をご用意してお待ちしています。時間内なら出入り自由です。

利用時間：毎週金曜日 午後5時30分～8時 利用料：100円(飲み物あり)

ゆうゆう桃井館

〒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

5月の休館日 5月21日(日) 5月の午前休館日 5月18日(木)



5月サロンのご案内



もうしばらく館内では、検温・マスク着用・消毒・換気などにご協力ください。

サロン名	催日	時間	参加費
パソコンサロン	1日(月)・15日(月)	午後2時～3時30分	500円
当日OK! ゆうゆう健康体操	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 30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
	4日(木)・11日(木) 25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) 4日(木) 9日(火) は和室で行います		
満員 桃井マージャン教室	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 30日(火)	午前10時～午後1時	500円
スマホ個人相談会	9日(火)・23日(火)	① 午後2時～3時 ② 午後3時～4時	500円
当日OK! ダーツで遊ぼう	10日(水)・17日(水) 24日(水)・31日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
満員 マージャンサロン	4日(木)・11日(木) 18日(木)・25日(木)	午後1時～4時	500円
やさしい英会話	18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	11日(木)・25日(木)	午前9時～12時	無料
満員 卓球サロン	12日(金)・22日(月)	午前10時～12時	6回分 1800円
当日OK! 桃井自習室	12日(金)・19日(金) 26日(金)	午後5時30分～8時	100円
シネマサロン 定員30名	2日(火)	午後2時～	無料
絵手紙	9日(火)	午後2時～4時	500円 別途教材費40円
おたのしみ昼食会	12日(金)	午前11時～午後1時	700円
土曜倶楽部 『歌声サロン』	20日(土)	午後2時～3時30分	500円
満員 書道教室	23日(火)	午後2時～4時	500円
手芸クラブ	25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	26日(金)	午前9時45分～11時	600円
ウクレレ初級講座	26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	27日(土)	午後3時30分～5時	200円
春のウォーキング	27日(土)	午前9時30分～午後2時	700円
ももカフェ	29日(月)	午前11時30分～1時30分	500円
お楽しみ料理教室	30日(火)	午前10時～午後1時	1200円 材料費込み

* 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	22日(月)	午前10時～午後3時10分	有料
	申込受付: 5月1日(月) 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	28日(日)	午前9時30分～10時30分	無料