



# ゆうゆう桃井だより



7月号

No. 201

発行：NPO法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう桃井館

2023年6月15日発行

ゆうゆう桃井館

## 土曜倶楽部 夕暮れシネマ

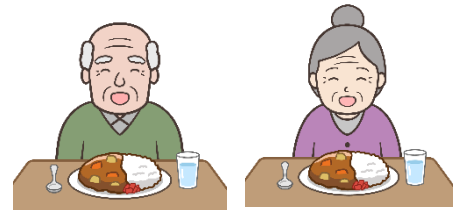
桃井館恒例の夏のイベント「夕暮れシネマ」を今年も開催します。名画を鑑賞した後は、こちら恒例のスタッフ手作りのカレーをみんなで食べながら、大好きな映画の話で盛り上がりましょう。

日 時：7月15日（土）午後3時～6時

参加費：無料

定員：20名

\*上映作品は桃井館へお問い合わせください。



## お楽しみ料理教室 手間をかけずにおいしいごはん！

暑い毎日の食事作り、手間も時間もかけたくない・・・そんな時は、このようなメニューはいかがでしょう。地域で食堂を開いている榎本さんに、簡単にできて子どもからお年寄りまでみんなに喜ばれるお料理を教えてください。

日 時：7月21日（金）午前10時～午後1時

講師：榎本治恵さん（ハルズキッチン）

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

\*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。



和風つくね煮  
トマト丸ごとサラダ  
他



## はじめてのおとこ飯！

ももカフェ初の男性限定のお料理教室です。お料理初心者も、ちょっと腕に覚えのある人も、みんなで作ればおいしく楽しい！是非お試しください。

日 時：7月8日（土）午前10時～午後1時

講師：野澤国子さん

参加費：1000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

\*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500円をいただきます。



豚の生姜焼き  
ポテトサラダ  
お味噌汁



桃井館では男性だけのお料理団体が7団体あり、エプロン姿の男性たちが毎月活動しています。新規のメンバーも募集中です。

## 桃井自習室 ～ご利用ください～

中学生以上誰でもOKです！



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。時間内なら出入り自由です。

日 時：毎週金曜日 午後5時30分～8時30分（利用者からのご要望により30分延長しました）

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

7月の休館日 7月16日（日） 7月の午前休館日 7月20日（木）



# 7月サロンのご案内

もうしばらく館内では、検温・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	3日(月)・10日(月) 17日(月)	午後2時～3時30分	500円
<b>当日OK!</b> 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	
	<b>注) 6日(木) 11日(火) は和室で行います</b>		
<b>満員</b> 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
スマホ個人相談会	11日(火)・25日(火)	① 午後2時～3時 ② 午後3時～4時	500円
<b>当日OK!</b> 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
<b>満員</b> 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
<b>当日OK!</b> 囲碁サロン	13日(木)・27日(木)	午前9時～12時	無料
卓球サロン	14日(金)・24日(月)	午前10時～12時	300円
<b>当日OK!</b> 桃井自習室	7日(金)・14日(金) 21日(金)・28日(金)	午後5時30分～8時30分	100円
シネマサロン <b>定員30名</b>	4日(火)	午後2時～	無料
ももカフェ	8日(土)	午前10時～午後1時	1000円
絵手紙	11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	14日(金)	午前11時～午後1時	700円
土曜倶楽部 『夕暮れシネマ』 <b>定員20名</b>	15日(土)	午後3時～6時	無料
お楽しみ料理教室	21日(金)	午前10時～午後1時	1200円 材料費込み
<b>当日OK!</b> おとこのおしゃべり会	22日(土)	午後3時30分～5時	200円
<b>満員</b> 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	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
<b>* 当日OK! 以外のサロンは事前にお申し込みください</b> <b>* 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)</b> <b>* 上記のサロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です</b>			
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: 7月1日(土) 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	23日(日)	午前9時30分～10時30分	無料