



# ゆうゆう桃井だより

9月号

No. 203

発行：NPO法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう桃井館

2023年8月15日発行

ゆうゆう桃井館



## 敬老イベント

## 発表会と防災講話

日時：9月30日(土) 発表会 午前10時～11時30分  
防災講座 午前11時40分～12時10分

日ごろ桃井館で活動されている団体や、各サロンの発表会です。ウクレレ、ハーモニカ、オカリナの楽器演奏、コーラス、フラダンス、英会話や体操、朗読の会の皆さんのパフォーマンスをお楽しみください。発表会終了後は防災講座、非常時の食事や備蓄について「杉並栄養と食の会」の栄養士さんにお話ししてもらいます。

また、25日から30日まで館内では作品展覧会も開催します。書道、絵手紙、手芸、パソコンサロンなどの力作をご覧ください。

「ゆうゆう館でどんなところ？」興味をお持ちの皆さんも是非この機会にご来館ください。

## 土曜倶楽部

## 蓄音機コンサート

手まわしの蓄音機から流れるのはやわらかであたたかいレトロな音色。懐かしい昭和の歌謡曲をたっぷりとお楽しみください。



日時：9月16日(土) 午後2時～3時30分 講師：村松啓三郎さん 参加費：500円

## アスリートに学ぶ 健康を作る食べ方

もも  
カフェ

オリンピックなどの取材を通じてアスリートたちを見守ってきたスポーツライターの向井さん。オリンピック秘話や、アスリートが結果を出すためにどんな食事をしているのかをお話ししてもらいます。健康を作る食べ方のヒントがあるかもしれません。

日時：9月11日(月) 午後1時30分～3時  
講師：向井温夏(むかいよしな)さん 参加費：300円 定員：12名  
おやつ：実はスポーツ選手も食べている!? あのおやつ

## お楽しみ料理教室

## 身体を整える秋のご飯

鶏のひき肉を山芋で包んだ月見まんじゅうはひと手間かけるだけで簡単です。滋養に富んだ山芋で暑さに疲れた身体を整えましょう。

日時：9月26日(火) 午前10時～午後1時  
講師：高橋香里さん 参加費：1200円 定員：9名  
持ち物：ふきん エプロン 三角巾(頭髪を包むもの)

\*キャンセルは2日前までに！ 前日、当日のキャンセルは食材費700円をいただきます。



月見まんじゅう  
しめ鯖ご飯  
冷やし栗ぜんざい

## 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

9月の休館日 9月17日(日) 9月の午前休館日 9月21日(木)



# 9月サロンのご案内



サロン名	催日	時間	参加費
パソコンサロン	4日(月)・18日(月)	午後2時～3時30分	500円
当日OK! ゆうゆう健康体操	5日(火)・12日(火) 19日(火)・26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
	7日(木)・14日(木) 28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) 7日(木) 12日(火) は和室で行います		
満員 桃井マー جان教室	5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火)	午前10時～午後1時	500円
スマホ個人相談会	12日(火)・26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	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
満員 マー جانサロン	7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木)	午後1時～4時	500円
やさしい英会話	7日(木)・21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	14日(木)・28日(木)	午前9時～12時	無料
卓球サロン	8日(金)・25日(月)	午前10時～12時	300円
当日OK! 桃井自習室	1日(金)・8日(金) 15日(金)・22日(金) 29日(金)	午後5時30分～8時30分	100円
シネマサロン 定員30名	5日(火)	午後2時～	無料
おたのしみ昼食会	8日(金)	午前11時～午後1時	700円
ももカフェ	11日(月)	午後1時30分～3時	300円
絵手紙	12日(火)	午後2時～4時	500円 他に教材費40円
土曜倶楽部 『蓄音機コンサート』	16日(土)	午後2時～3時30分	500円
ウクレレ中級講座	22日(金)	午前9時45分～11時	600円
ウクレレ初級講座	22日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
満員 書道教室	26日(火)	午後2時～4時	500円
お楽しみ料理教室	26日(火)	午前10時～午後1時	1200円 (食材費込)
手芸クラブ	28日(木)	午後1時30分～3時	800円 (材料費込)
おとこのおしゃべり会	30日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
敬老イベント	30日(土)	午前10時～午後12時10分	無料

\* 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	25日(月)	午前10時～午後3時10分	有料
	申込受付: 9月1日(金) 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	24日(日)	午前9時30分～10時30分	無料