



ゆうゆう桃井だより 10月号 No. 204



発行：NPO法人おでかけサービス杉並

ゆうゆう桃井館

2023年9月15日発行

土曜倶楽部

フランス語シャンソンの旅

秋深まるこの頃、フランス・パリも灰色の美しいメロディが流れる季節です。ピアノの弾き語りでシャンソンを歌います。フランスでの話や曲の逸話も。一緒にシャンソンを歌い秋の気分にならませんか。

日時：10月21日（土）午後2時～3時30分
歌・伴奏：千葉 海音（ちばみお）さん
曲 目：枯葉 / さくらんぼの実る頃 など
参加費：500円



秋のウォーキング

朝ドラ「ウギウギ」のヒロインモデル笠置シズ子の墓所を訪ねる

今回は永福の寺町周辺から、多くの著名人のお墓がある和田堀廟所まで歩きます。桃井館からは少し離れた杉並区の南地域の地理と歴史をたどってみましょう。

日にち：10月21日（土）
集合：京王井の頭線永福町駅改札口 午前9時30分
解散：築地本願寺和田堀廟所 午後12時30分頃
※最寄り駅 京王井の頭線明大前駅（徒歩5分）
講師：小島 智さん（杉並郷土史会 杉並区文化財保護ボランティア）
参加費：500円
申込締切：10月14日（土）



コース：永福町駅～龍光寺～和泉熊野神社～貴船神社～ゆうゆう和泉館【休憩】～（神田川<一本橋、宮前橋>）～「井の頭街道」碑～（玉川上水公園）～第二山手線遺構～築地本願寺和田堀廟所

ももカフェ

ボードゲームで遊んでみませんか

ボードゲームが最近ちょっとしたブームです。卓上で、しかも数人いれば盛りあがるゲーム。これからクリスマスやお正月など人が集まる機会に向けて、ちょっと試してみませんか？

日時：10月30日（月）
午後1時30分～3時
参加費：300円
※お茶とお菓子があります
定員：12名



お楽しみ料理教室

非常食 作ってみよう 食べてみよう！

災害時でも、簡単に用意できる非常食レシピを教えてください。覚えておくと、いざというとき役に立つでしょう。

日時：10月27日（金）
午前10時～午後1時
講師：すぎなみ栄養と食の会
参加費：1200円
定員：9名
メニュー：ごはんバーグ
ソーセージのポトフ風 他



桃井自習室 ～ご利用ください～

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。

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

10月の休館日 10月15日（日） 10月の午前休館日 10月19日（木）

10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 | 2日(月)・16日(月) | 午後2時～3時30分 | 500円 |
| 当日OK! | ゆうゆう健康体操 | 3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火) 31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 |
| | | 5日(木)・12日(木) 26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) 5日(木) 10日(火) は和室で行います | | |
| 満員 | 桃井マージャン教室 | 3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火) 31日(火) | 午前10時～午後1時 | 500円 |
| | スマホ個人相談会 | 10日(火)・24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 | 4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水) | 午後5時10分～6時30分 | 300円 |
| 満員 | マージャンサロン | 5日(木)・12日(木) 19日(木)・26日(木) | 午後1時～4時 | 500円 |
| | やさしい英会話 | 5日(木)・19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 | 12日(木)・26日(木) | 午前9時～12時 | 無 料 |
| | 卓球サロン | 13日(金)・23日(月) | 午前10時～12時 | 300円 |
| 当日OK! | 桃井自習室 | 6日(金)・13日(金) 20日(金)・27日(金) | 午後5時30分～8時30分 | 100円 |
| | シネマサロン 定員30名 | 3日(火) | 午後2時～ | 無 料 |
| | 絵手紙 | 10日(火) | 午後2時～4時 | 540円 |
| | おたのしみ昼食会 | 13日(金) | 午前11時～午後1時 | 700円 |
| | 土曜倶楽部 フランス語シャンソンの旅 | 21日(土) | 午後2時～3時30分 | 500円 |
| | 秋のウォーキング | 21日(土) | 午前9時30分～12時30分 | 500円 |
| 満員 | 書道教室 | 24日(火) | 午後2時～4時 | 500円 |
| | 手芸クラブ | 26日(木) | 午後1時30分～3時 | 800円 |
| | ウクレレ中級講座 | 27日(金) | 午前9時45分～11時 | 600円 |
| | ウクレレ初級講座 | 27日(金) | 午前11時15分～12時30分 | 600円 |
| | お楽しみ料理教室 | 27日(金) | 午前10時～午後1時 | 1200円 |
| | おとこのおしゃべり会 | 28日(土) | 午後3時30分～5時30分 | 200円 |
| | ももカフェ 『ボードゲーム』 | 30日(月) | 午後1時30分～3時 | 300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 | 23日(月) | 午前10時～午後3時10分 | 有 料 |
| | 申込受付: 10月1日(日) 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 | 22日(日) | 午前9時30分～10時30分 | 無 料 |