



ゆうゆう桃井だより 11月号 No. 205

発行：NPO法人おでかけサービス杉並

ゆうゆう桃井館

2023年10月15日発行



土曜倶楽部 ジャズコンサート

深まりゆく秋の午後は、桃井館でジャズや映画音楽の生演奏をお楽しみください。演奏は地域で活動をされている JUST FRIENDS (ジャストフレンズ) の皆さん、桃井館にはお久しぶりの登場です。

日時：11月18日(土) 午後2時～3時30分
演奏：JUST FRIENDS
(アルトサクソ・フルート・ベース・ピアノ・ボーカル)
曲目：枯葉／酒とバラの日々／テネシーワルツ ほか
参加費：500円



お楽しみ料理教室 おいしい!! 赤坂さんの中華料理

赤坂さんの中華料理教室、2回目はみんな大好きな春巻など、身近な食材を使って本格的な味わいの3品を作ります。

日時：11月14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

MENU

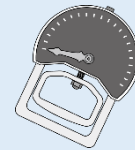
モウユイシャオタイ
磨芋焼鶏 (鶏とこんにやくのピリ辛炒め煮)
チュン チュアン
春 捲 (春巻)
ラーシーチンクワ
辣汁青瓜 (きゅうりの甘酢漬け)



ケア24出張相談会 桃井健康フェスタ

秋の恒例イベント、桃井健康フェスタで今年の体力・体調をチェックしましょう。また、ケア24スタッフが暮らしや健康面などの相談をお受けします。お気軽にご参加ください。

日時：11月30日(木) 午後1時30分～3時30分
参加費：無料
定員：50名
申し込み：ケア24清水・ケア24上荻・ゆうゆう桃井館へ
内容：体力測定・体組成計・血管年齢測定／栄養・食についての講話／ケア24による相談会
共催：ケア24清水・ケア24上荻



一緒にすぎなみフェスタに行こう!



桃井原っぱ公園で毎年開かれる“すぎなみフェスタ”をご存じですか? 区内の美味しい店が多数出店していて、見てまわるだけでも楽しいお祭りです。一緒に出かけて、その日の収穫を話しあったり見せあったりも楽しみ!

日時：11月4日(土) 午前11時～午後1時頃まで 参加費：無料
集合場所：桃井原っぱ公園荻窪病院前交差点出入り口付近 定員：10名

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
11月の休館日 11月19日(日) 11月の午前休館日 11月16日(木)

11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	6日(月)・20日(月)	午後2時～3時30分	500円
当日OK!	ゆうゆう健康体操	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28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
		2日(木)・9日(木) 23日(木)・30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) 2日(木) 14日(火) は和室で行います		
満員	桃井マージャン教室	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	午前10時～午後1時	500円
	スマホ個人相談会	14日(火)・28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	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水) 29日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
満員	マージャンサロン	2日(木)・9日(木) 16日(木)・23日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	2日(木)・16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	9日(木)・23日(木)	午前9時～12時	無 料
	卓球サロン	10日(金)・27日(月)	午前10時～12時	300円
当日OK!	桃井自習室	10日(金)・17日(金) 24日(金)	午後5時30分～8時30分	100円
	ももカフェ 一緒にすぎなみフェスタに 行こう!	4日(土)	午前11時～午後1時頃	無 料
	シネマサロン 定員30名	7日(火)	午後2時～	無 料
	おたのしみ昼食会	10日(金)	午前11時～午後1時	700円
	絵 手 紙	14日(火)	午後2時～4時	540円
	お楽しみ料理教室	14日(火)	午前10時～午後1時	1200円
	土曜倶楽部 ジャズコンサート	18日(土)	午後2時～3時30分	500円
	手芸クラブ	23日(木)	午後1時30分～3時	800円
	ウクレレ中級講座	24日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	24日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
	おとこのおしゃべり会	25日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
満員	書道教室	28日(火)	午後2時～4時	500円
	桃井健康フェスタ	30日(木)	午後1時30分～3時30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)
 * 上記のサロンは長寿応援ポイント対象事業です(桃井健康フェスタは除く)

三療サービス(マッサージ) 60歳以上の杉並区民対象	27日(月)	午前10時～午後3時10分	有 料
	申込受付: 11月1日(水) 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	26日(日)	午前9時30分～10時30分	無 料