



ゆうゆう桃井だより 12月号 No. 206

発行：NPO法人おでかけサービス杉並

ゆうゆう桃井館

2023年11月15日発行



土曜倶楽部

歌声サロン

お待たせしました！ 毎回大好評の歌声サロン、今回はクリスマスの歌、冬の歌の特集です。すてきな思い出や懐かしい情景を思いうかべながら、楽しく元気に歌いましょう。

日 時：12月16日（土）午後2時～3時30分
伴奏・進行：鋤柄尚美さん／高橋千佳子さん
参加費：500円



お楽しみ料理教室

我が家のおせち料理に新しい逸品を！

おせちに、おもてなしのご馳走に美味しい一品を加えませんか。お馴染みの佐藤忍さんのお洒落なお料理をお試ください。

日 時：12月1日（金）午前10時～午後1時
講師：佐藤忍さん
参加費：1500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

MENU

牛すね肉の薬膳漬け
インゲン豆のピクルス
ほか

※キャンセルは2日前までに！

前日・当日のキャンセルの場合はキャンセル料（食材費）1000円をいただきます。

もも
カフェ

はじめてのおとこ飯 2

リクエストにお応えして、男性限定のお料理教室2回目の開催です。今回は、お正月を意識したメニューに挑戦します。お料理初心者も、ちょっと腕に覚えがある人も、みんなで作れば美味しく楽しい！



日 時：12月9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：8名
持ち物：エプロン・三角巾（頭をおおうもの）・ふきん

MENU

お雑煮
筑前煮
おなます



※キャンセルは2日前までに！

前日・当日のキャンセルの場合はキャンセル料（食材費）500円をいただきます。

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

12月の休館日 12月17日（日）・12月21日（木）

年末年始休館日 12月28日（木）～1月4日（木）

12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)	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	5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)	午後1時～4時	500円
やさしい英会話	7日(木)・14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)	午前9時～12時	無 料
満員 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)	午後5時30分～8時30分	100円
お楽しみ料理教室	1日(金)	午前10時～午後1時	1500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 「はじめてのおとこ飯2」	9日(土)	午前10時～午後1時	1000円
絵 手 紙	12日(火)	午後2時～4時	540円
土曜倶楽部 「歌声サロン」	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
満員 ウクレレ初級講座	22日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
おとこのおしゃべり会	23日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
満員 書道教室	26日(火)	午後2時～4時	500円
手芸クラブ	お 休 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	25日(月)	午前10時～午後3時10分	有 料
	申込受付: 12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