



みんなで楽ランチ

ラク～に参加して、みんなで楽しくおしゃべりする。ときにはそんなお昼はいかがですか？ 持ってくるのは自分の食べるおかずだけです。介護の合間、デイサービスの送り迎えなどご都合に合わせて参加いただけます。



日時：4月26日（金）午前11時30分～午後1時（時間内での出入り自由）
参加費：100円（ご飯と汁ものをご用意しています）

土曜倶楽部

ジャズコンサート



うらかな春の午後、桃井館にジャズの生演奏を聴きにいらっしやいませんか。それぞれの楽器が魅力的な音色で奏でる名曲の数々を、たっぷりお楽しみください。

日時：4月20日（土）午後2時～3時30分
演奏：JUST FRIENDS
（アルトサックス・フルート・ベース・ピアノ・ボーカル）
曲目：TAKE THE “A” TRAIN／IN THE MELLOW TONE／APRIL IN PARIS 他
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

身近な食材で手軽に作る、毎回大好評の赤坂さんの中華料理教室です。今回は、エビや鶏肉を使って本格的な味わいに仕上げます。ぜひお試しください。

日時：4月30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：12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・当日のキャンセルの場合はキャンセル料700円をいただきます。

干煎大蝦（カンチエンターシヤ）
南瓜蒸鶏（ナンクワチョンチイ）
油淋茄子（ユウリンチェツ）



新しいこと、やってみたいこと、おしゃべりサロン



4月はスタートの時期、みなさんの「あれやりたい！ これやりたい！」を聞かせてください。ももカフェで、または桃井館で、あるいは町で…どうやって形にできるか。おしゃべりしながら一緒に考えましょう！

日時：4月8日（月）午後2時～3時30分 参加費：200円
定員：8名

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

4月の休館日 4月21日（日） 4月の午前休館日 4月18日（木）

4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	1日(月)・15日(月)	午後2時～3時30分	500円
当日OK!	ゆうゆう健康体操	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 30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
		4日(木)・11日(木) 25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) 4日(木)・9日(火)は和室で行います		
満員	桃井マージャン教室	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 30日(火)	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	9日(火)・23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	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
	マージャンサロン	4日(木)・11日(木) 18日(木)・25日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	4日(木)・18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	11日(木)・25日(木)	午前9時～12時	無 料
満員	卓球サロン	12日(金)・22日(月)	午前10時～12時	300円
当日OK!	桃井自習室	5日(金)・12日(金) 19日(金)・26日(金)	午後5時30分～8時30分	無 料
	シネマサロン 定員30名	2日(火)	午後2時～	無 料
	ももカフェ	8日(月)	午後2時～3時30分	200円
	絵手紙	9日(火)	午後2時～4時	540円
	おたのしみ昼食会	12日(金)	午前11時～午後1時	700円
	土曜倶楽部 「ジャズコンサート」	20日(土)	午後2時～3時30分	500円
満員	書道教室	23日(火)	午後2時～4時	500円
	手芸クラブ	25日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (材料費込)
	ウクレレ中級講座	26日(金)	午前10時30分～11時30分	600円
満員	ウクレレ初級講座	26日(金)	午前11時40分～12時40分	600円
	みんなで楽ランチ	26日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	おとこのおしゃべり会	27日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
	お楽しみ料理教室	30日(火)	午前10時～午後1時	1200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(お楽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	22日(月)	午前10時～午後3時10分	有 料
	申込受付: 4月1日(月) 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	28日(日)	午前9時30分～10時30分	無 料