



ゆうゆう桃井だより

2024年7月



発行：NPO法人おでかけサービス杉並

ゆうゆう桃井館



NO. 213

土曜倶楽部 歌声サロン

鋤柄尚美さんのピアノ伴奏と楽しいトークで毎回大人気の歌声サロン！大きな声でたのしく歌えば、免疫力もアップ！夏にちなんだ歌をたっぷり歌って、暑い夏を乗り越えましょう！

日 時：7月20日（土）午後2時～3時30分
伴奏と進行：鋤柄尚美さん
参加費：500円
定員：25名（申込開始6月15日より）



お楽しみ料理教室

今月のお料理教室は、桃井館スタッフでお料理の得意な菰澤さんに、生姜の風味を効かせたジューシーなシューマイと手軽にできる白和えのコツなど、暑い夏にピッタリの食欲をそそるお料理を教えてくださいます。ご参加お待ちしております！

日 時：7月19日（金）午前10時～午後1時
講師：菰澤愛子さん
参加費：1200円
定員：12名（申込開始6月15日より）
持ち物：エプロン・三角巾（頭をおおうもの）・ふきん

Menu

手作りシューマイ
にんじんとほうれん草の白和え
さわやか梅ご飯
かきたま汁
＜紅茶ゼリー＞



※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。

みんなで
楽ランチ

みんなで楽しくおしゃべりをしながらのランチタイムはいかがですか？
持参するのはご自分のおかずだけ！ ご飯と汁物は桃井館でご用意いたします。
時間内は出入り自由ですので、介護の合間・デイサービスの送り迎えの合間など、
お気軽にご参加ください。

日 時：7月26日（金）午前11時30分～午後1時
参加費：100円（申込開始6月15日より）



もも
カフェ

気軽に落語を一緒に楽しもう！

かつてはお茶の間で、家族やご近所さんなどと同じ番組を観てわいわいおしゃべりしたものです。7月のももカフェは、落語のDVDなどをみんなで観ながらおしゃべりを楽しみたいと思います。味わい深さも数倍アップすることまちがいなし！

日 時：7月19日（金）午前10時30分～12時
参加費：無料（申込開始6月15日より）



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

7月の休館日 7月21日（日） / 7月の午前休館日 7月18日（木）

7月 サロンのご案内

サロン名		催 日	時 間	参加費
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 その他は洋室		
	囲碁サロン	11日(木)・25日(木)	午前9時～12時	無 料
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	
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	パソコンサロン	1日(月)・15日(月)	午後2時～3時30分	500円
	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
	ダーツで遊ぼう	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水) 31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
	卓球サロン	12日(金)・22日(月)	午前10時～12時	300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
	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
	ウクレレ初級講座	26日(金)	午前11時40分～12時40分	600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
6月15日受付開始	シネマサロン 定員30名	2日(火)	午後2時～	無 料
	ももカフェ	19日(金)	午前10時30分～12時	無 料
	お楽しみ料理教室 定員12名	19日(金)	午前10時～午後1時	1200円
	土曜倶楽部 定員25名 「歌声サロン」	20日(土)	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	26日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	台貸し卓球	7日(日)・14日(日) 毎週火曜・木曜・土曜 (日にも要確認)	①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～12時 ①午後5時～6時30分 ②午後6時30分～8時	高校生～大人 1人200円 小中学生 1人100円
<p>*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。</p>				
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: 7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

