



敬老イベント 発表会&簡単防災食実演と試食

日 時：9月29日(日)

防災食実演 午前9時30分～10時

発表会 午前10時～午後12時15分

防災食試食 午後12時20分～13時

参加費：無料



毎月桃井館で活動を行っている団体の方や協働事業（サロン）参加者の皆さんの発表会です。ウクレレ・ハーモニカ・オカリナの演奏やコーラスなど、日ごろの成果をご覧ください。発表会の前には、簡単にできる防災食の実演を行い、発表会終了後に試食していただきます。合わせてご参加ください。また、23日（月）から29日（日）まで館内で書道、絵手紙、パソコン、手芸、短歌などの作品展示を行います。力作を是非ご覧ください。

秋のティーテーブル

お楽しみ 料理教室

今月は佐藤忍さんに、秋の簡単アフタヌーンティー献立を教えてください。お友達を招いて気軽におしゃべりを楽しむ時にも覚えておくと大変役立ちます。また、紅茶についてのお話も伺えます。是非ご参加ください。

日 時：9月24日（火）午前10時～午後1時
講師：佐藤忍さん
参加費：1200円
定員：12名
持ち物：エプロン・三角巾・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。



絵手紙

毎月1回、第2火曜日の午後、季節の風物などを題材にハガキや半紙に絵を描いています。時には扇子や団扇などに絵を描いて、自分だけのオリジナル作品を作る事も！初めての方でも大丈夫！是非ご参加ください。

講師：朝倉須眞子さん
参加費：540円
毎月第2火曜日 午後2時～4時
裏面のサロンのご案内でご確認ください。



ももカフェ

とっておきの写真を1枚！

今やスマホで気軽に写真を撮る方も多くなりました。懐かしい思い出や旅で見た景色など、あなたのとっておきの1枚をご紹介します。

日 時：9月20日（金）
午後1時30分～3時
参加費：200円



サロン 紹介

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

9月の休館日 9月15日（日） / 9月の午前休館日 9月19日（木）

9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	3日(火)・10日(火) 17日(火)・24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 その他は洋室			
	囲碁サロン	12日(木)・26日(木)	午前9時～12時	無 料
	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	無 料
敬老イベント 発表会&簡単防災食		29日(日)	午前9時30分～午後1時	無 料
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	パソコンサロン	2日(月)・16日(月)	午後2時～3時30分	500円
	桃井マージャン教室	3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火)	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・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
	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
	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
	卓球サロン	13日(金)・23日(月)	午前10時～12時	300円
	初心者卓球	11日(水)・25日(水)	午後1時30分～3時30分	300円
	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
	書道教室	24日(火)	①午後1時30分～3時 ②午後3時20分～4時50分	500円
	手芸クラブ	26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	27日(金)	午前10時30分～11時30分	600円
	ウクレレ初級講座	27日(金)	午前11時40分～12時40分	600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	
8月15日受付開始	シネマサロン 定員30名	3日(火)	午後2時～	無 料
	ももカフェ	20日(金)	午後1時30分～3時	200円
	おたのしみ料理教室 定員12名	24日(火)	午前10時～午後1時	1200円
	みんなで楽ランチ	27日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	台貸し卓球	1日(日)・8日(日)	①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～12時	高校生～大人 1人200円 小中学生 1人100円
		毎週火曜・木曜・土曜 (日にち要確認)	①午後5時～6時30分 ②午後6時30分～8時	
土曜倶楽部	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		23日(月)	午前10時～午後3時10分	有 料
		申込受付: 9月1日(日) 午前9時から		
わがまち一番体操		お 休 み		