



土曜倶楽部 ジャズコンサート

今月は、桃井館おなじみになりましたJUST FRIENDS（ジャストフレンズ）の皆さんによるJAZZの演奏をお聴きいただきます。是非JAZZのすばらしさを身近で感じてください。

日 時：10月19日（土）午後2時～3時30分
 演 奏：JUST FRIENDS（ジャストフレンズ）
 曲 目：AUTUMN IN NEWYORK / BLUE BOSSA / BEAUTIFUL LOVE 他
 参 加 費：500円



秋のウォーキング

新井薬師周辺の神社仏閣を訪ねて

今回は、杉並区から離れ、お隣の中野区に足を延ばします。眼の病を治すご利益があると評判の古刹「新井薬師・梅照院」を皮切りに沼袋までの由緒ある神社仏閣を散策します。初秋の一日、歴史に思いを馳せてみませんか。ご参加お待ちしております。

日 時：10月27日（日）
 集 合：西武新宿線新井薬師前駅 [南口] 午前9時30分
 解 散：中野沼袋氷川神社（午後12時30分頃）※最寄り駅 西武新宿線沼袋駅
 講 師：小島智さん（杉並郷土史会 杉並区文化財保護ボランティア）
 参 加 費：500円
 定 員：15名
 申 込 締 切：10月19日（土）
 コ ー ス：新井薬師梅照院～新井天神北野神社～中野区立総合体育館・平和の森公園
 （予定） 【休憩】～明治寺～中野沼袋氷川神社

お楽しみ料理教室 秋を楽しむシチューランチ



ようやくやってきた秋に温かいクリームシチューを作ります。牛乳100%で作るシチューは栄養満点なのにとっても簡単！ ホットビスケットに手作りジャムを添えておしゃれなランチにいたしましょう。

日 時：10月30日（水）午前10時～午後1時
 講 師：高橋香里さん
 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。

10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	1日(火)・8日(火) 15日(火)・22日(火) 29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
		3日(木)・10日(木) 24日(木)・31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) 3日(木)・8日(火)は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	10日(木)・24日(木)	午前9時～12時	無 料
桃井自習室	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25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	7日(月)・21日(月)	午後2時～3時30分	500円
	桃井マーじゃん教室	1日(火)・8日(火) 15日(火)・22日(火) 29日(火)	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	8日(火)・22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	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水) 30日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
	マーじゃんサロン	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木) 31日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	3日(木)・17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	11日(金)・28日(月)	午前10時～12時	300円
	初心者卓球	9日(水)・23日(水)	午後1時30分～3時30分	300円
	折り紙教室	7日(月)	午前10時～12時	無 料
	絵手紙	8日(火)	午後2時～4時	540円
	おたのしみ昼食会	11日(金)	午前11時～午後1時	700円
	書道教室	22日(火)	(A) 午後1時30分～3時 (B) 午後3時20分～4時50分	500円
	手芸クラブ	24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	25日(金)	午前10時30分～11時30分	600円
	ウクレレ初級講座	25日(金)	午前11時40分～12時40分	600円
	おとこのおしゃべり会	26日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
9月16日受付開始	シネマサロン 定員30名	1日(火)	午後2時～	無 料
	ももカフェ 初心者向け 俳句にチャレンジ	18日(金)	午後1時30分～3時	200円
	土曜倶楽部	19日(土)	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	25日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	秋のウォーキング	27日(日)	午前9時30分～12時30分	500円
	おたのしみ料理教室 定員12名	30日(水)	午前10時～午後1時	1200円
	台貸し卓球	6日(日)・13日(日) 毎週火曜・木曜・土曜 (日にち要確認)	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
三療サービス(マッサージ) 60歳以上の杉並区民対象	28日(月) 申込受付: 10月1日(火) 午前9時から	午前10時～午後3時10分	有 料 (要確認)	
わがまち一番体操 65歳以上の杉並区民対象	27日(日)	午前9時30分～10時30分	無 料	

* 当日OK! 以外のサロンは事前申し込み制。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)
* 上記のサロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です。