



### 土曜倶楽部 弦楽四重奏コンサート



今月は、毎回人気の「KIKU」の皆さんによる弦楽四重奏をお聴きいただきます。モーツァルトなどのクラシックの名曲や映画音楽などを楽しんでいただける素敵なコンサートです。お楽しみに！

日 時：11月16日（土）午後2時～3時30分  
演 奏：KIKU  
曲 目：W.Aモーツァルト ディヴェルティメントK.137他  
参 加 費：500円



### お楽しみ料理教室 秋の味覚たっぷりご飯

今月は、桃井館スタッフでもある荻澤さんに、秋に美味しい野菜をたっぷり使った食欲そそるお料理を教えていただきます。是非覚えて、ご自宅でもお試しください。

日 時：11月30日（土）午前10時～午後1時  
講 師：荻澤愛子さん  
参 加 費：1200円  
定 員：12名  
持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん

五目おこわ  
レンコンつくね  
白菜の浅漬け  
水ようかん



※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。



### 秋を見つけに 紅葉散歩

桃井館の周辺を、秋を見つけにゆっくり一緒にお散歩しませんか？

紅葉や秋の草花を楽しみながら歩けば、いつもの景色が変わって見えてきます。

日 時：11月15日（金）午後1時30分～3時  
参 加 費：無料 集 合：桃井館

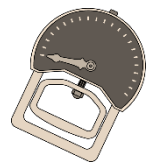


### ケア24出張相談会 桃井健康フェスタ

秋の恒例イベント『桃井健康フェスタ』を今年も行います。今年の体力・体調をチェックしましょう！また、「耳の聞こえ」についてのお話やケア24スタッフによる暮らしや健康面などの相談をお受けします。是非お気軽にご参加ください。



日 時：11月29日（金）午後1時30分～3時30分  
参 加 費：無料  
定 員：40名（10月15日より受付開始）先着順  
申し込み：ゆうゆう桃井館・ケア24清水・ケア24上荻  
内 容：体力測定・体組成計 等／耳の聞こえについて／ケア24による相談会  
共 催：ケア24清水・ケア24上荻



# 11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	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) 28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 その他は洋室		
	囲碁サロン	14日(木)・28日(木)	午前9時～12時	無 料
桃井自習室	1日(金)・8日(金) 15日(金)・22日(金) 29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	4日(月)・18日(月)	午後2時～3時30分	500円
	桃井マーじゃん教室	5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火)	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	12日(火)・26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	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
	マーじゃんサロン	7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	7日(木)・21日(木)	①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時	500円
	初心者卓球	13日(水)・27日(水)	午後1時30分～3時30分	300円
	卓球サロン	8日(金)・25日(月)	午前10時～12時	300円
	折り紙教室	4日(月)	午前10時～12時	無 料
	おたのしみ昼食会	8日(金)	午前11時～午後1時	700円
	絵手紙	12日(火)	午後2時～4時	540円
	ウクレレ中級講座	22日(金)	午前10時30分～11時30分	600円
	ウクレレ初級講座	22日(金)	午前11時40分～12時40分	600円
	おとこのおしゃべり会	23日(土)	午後2時～4時	200円
	書道教室	26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	28日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (材料費込)
10月15日受付開始	シネマサロン 定員30名	5日(火)	午後2時～	無 料
	ももカフェ	15日(金)	午後1時30分～3時	無 料
	土曜倶楽部	16日(土)	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	22日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	桃井健康フェスタ	29日(金)	午後1時30分～3時30分	無 料
	おたのしみ料理教室 定員12名	30日(土)	午前10時～午後1時	1200円
	台貸し卓球	3日(日)・10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 ③午後5時～6時30分 ④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
* 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。				
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 (要確認)	
		申込受付: 11月1日(金) 午前9時から		
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	