



ゆうゆう桃井だより

2024年12月号



発行：NPO法人おでかけサービス杉並

ゆうゆう桃井館



NO. 218

土曜倶楽部

歌声サロン



今月は、皆さん待ちに待った「歌声サロン」です。冬にちなんだ歌をたっぷり歌って、これからますます寒くなる冬を乗り切っていきましょう！

日 時：12月21日（土）午後2時～3時30分
伴奏・進行：鋤柄尚美さん／高橋千佳子さん
参加費：500円
定員：25名



お楽しみ料理教室

冬のご馳走料理



今月は、桃井館スタッフでもある野澤国子さんに、ちょっとお洒落な・・・でも気取らない美味しいお料理を教えてください。年末年始、ご家族など人が集まる機会が増える時期にきっと役に立ちます！是非ご参加ください。

日 時：12月21日（土）午前10時～午後1時
講師：野澤国子さん
参加費：1200円
定員：12名
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

アボカドと海老の揚げ春巻き
豆とイカのサラダ
根菜のグラタン
（フランスパン）



※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。



はじめてのおとご飯 3



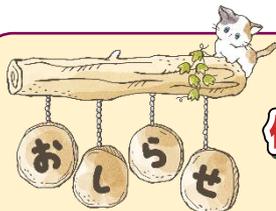
桃井館3回目になります、男性限定のお料理教室を行います。お料理初心者の方も、ちょっと腕に覚えがある人も、どなたでも大歓迎です。みんなで楽しく作って料理の腕をあげてみませんか。

日 時：12月8日（日）
午前10時～午後1時
講師：野澤国子さん
参加費：1200円
定員：12名
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

キノコとベーコンの炊き込みご飯
レタス・玉葱とウインナーのコンソメスープ
大根・笹かまのサラダ
フルーツ



※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。



休館について

年末年始による休館 12月28日（土）～1月4日（土）
※1月5日（日）から通常通り開館いたします
館内LED工事による休館 1月29日（水）～2月4日（火）
※変更になる場合もありますので詳細は桃井館にご確認ください

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

12月の休館日 12月15日（日）・12月19日（木）／12月28日（土）～1月4日（土）

12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)	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	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) 26日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	5日(木)・12日(木) 26日(木)	時間変更あり 要確認	500円
	初心者卓球	11日(水)・25日(水)	午後1時30分～3時30分	300円
	卓球サロン	13日(金)・23日(月)	午前10時～12時	300円
	折り紙教室	2日(月)	午前10時～12時	無 料
	おたのしみ昼食会	13日(金)	午前11時～午後1時	700円
	絵手紙	10日(火)	午後2時～4時	540円
	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
	書道教室	24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	お 休 み		
11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	8日(日)	午前10時～午後1時	1200円
	土曜倶楽部	21日(土)	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	27日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	おたのしみ料理教室	21日(土)	午前10時～午後1時	1200円
	台貸し卓球	1日(日)・8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
<p>* 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。(桃井自習室は除く)</p> 				
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 (要確認)	申込受付: 12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	22日(日)	午前9時30分～10時30分	無 料	