



ゆうゆう桃井だより

2025年9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. 226

敬老イベント

発表会・防災講話（展示会）



日 時

9月6日（土）

防災講話 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30分

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、外出時に持っていると役に立つ「もしもの時のポーチの中身」のお話、発表会終了後には防災食の試食をしていただきます。



また、8月30日（土）から9月6日（土）まで館内で書道、絵手紙、パソコン、手芸、短歌などの団体や協働事業（サロン）の作品の展示を行います。

お楽しみ料理教室

スイートチリソースを活用しよう！



佐藤先生による調味料シリーズ第2段です。

生春巻きに添えたスイートチリソース冷蔵庫で眠っていませんか？

今回はタイの調味料のスイートチリソースを利用した甘辛のライスボールをご紹介します。

前回使用したナンプラーのスープも添えます。是非ご参加ください。



日 時：9月5日（金）午前10時～午後1時

講 師：佐藤 忍さん

参 加 費：1500円

定 員：12名（申込開始8月15日から）

menu

鶏のチリマヨボール
ナンプラーのスープ
他 1品

※キャンセルは2日前までに！ 前日・当日のキャンセルは、キャンセル料1000円をいただきます。

0円たからもの市開催！



お知らせ

敬老イベント展示会（8月30日～9月6日）にあわせて、「0円たからもの市」を開催いたします。お家で眠っている“たからもの”がありましたら是非桃井館へ！ 食品以外でしたらOK！ ただし、残ったものはお持ち帰りをお願いいたします。

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：9月1日（月）午前9時から		（要確認）
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

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21日（日）／9月の午前休館日 9月18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	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)と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
	折り紙教室	①1日(月)②8日(月)	午前10時～12時	無 料
	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)	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
	ゆうゆう卓球	12日(金)・22日(月)	午前10時～12時	300円
	ゆうゆう卓球 ②	10日(水)・24日(水)	午後12時50分～2時50分	300円
	初心者卓球	10日(水)・24日(水)	午後3時～4時45分	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)	(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	25日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (材料費込)
	ウクレレ講座 A	26日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ講座 B	26日(金)	午前11時15分～12時30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
8 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
	お楽しみ料理教室	5日(金)	午前10時～午後1時	1500円
	ももカフェ 【暮らしの中の一工夫】	19日(金)	午後1時30分～3時	200円
	土曜倶楽部	お 休 み		
	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)	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	

* 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)

* 調理・食事関係のサロンでは、アレルギー対応は行っていないので、お気を付けください。

9月 使用予定表

ゆうゆう桃井館

協働事業	行政使用
目的外使用	当館事業者使用

日	曜日	午 前 (9:00~12:00)				午 後 (1:00~5:00)				夜 間 (6:00~9:00)			
		洋 室 ①	和 室	多目的室	洋 室 ②	洋 室 ①	和 室	多目的室	洋 室 ②	洋 室 ①	和 室	多目的室	洋 室 ②
1	月	紫陽花会 (フリーフロー)	折り紙 教室			パソコン サロン		すぎなみ 栄養と食の会		悠々 (太極拳)			
2	火	ゆうゆう 健康体操	桃井 マージャン教室	井草現代語 短歌会		シネマ サロン				卓球①			
										卓球②			
3	水	雑学教室 (学習)	春秋碁会 (囲碁)	卓味会 (料理)		エチュード (オカリナ)	春秋碁会 (囲碁)	卓味会 料亭TOM		ダーツで 遊ぼう		料亭TOM (料理)	
4	木		ゆうゆう 健康体操	十四松 (料理)		やさしい 英会話	マージャン サロン	十四松 (料理)		卓球①			
										卓球②			
5	金	ピンポン (卓球)	碁遊会 (囲碁)			つくしの会 (書道)	碁遊会 (囲碁)			桃井 自習室			
6	土	敬老会(発表会)				敬老会(発表会)				卓球①			
										卓球②			
7	日	卓球①	目的外	杏の会 (料理)		コーラスを 楽しむ会		杏の会 (料理)		休 館			
		卓球②											
8	月	紫陽花会 (フリーフロー)	折り紙 教室		コスモス会 (編み物)	ピンポン (卓球)	清水ゆうわ サークル		コスモス会 (編み物)	悠々 (太極拳)			
9	火	桃井 マージャン教室	ゆうゆう 健康体操			絵手紙		PC・スマホ 個人相談会		卓球①			
										卓球②			
10	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁 サークル	五喜会 (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球	桃囲会 (囲碁)	五喜会 (料理)	アジサイ会 (お話の会)	ダーツで 遊ぼう			
11	木	ゆうゆう 健康体操	囲碁 サロン	ろくでなしの 台所		マージャン サロン		ろくでなしの 台所	エチュード (オカリナ)	卓球①			
										卓球②			
12	金	ゆうゆう 卓球	おたのしみ 昼食会	おたのしみ 昼食会			パンダ (研修)	おたのしみ 昼食会		桃井 自習室			
13	土	ギムナ スティック体操		BBC15 (料理)			桃囲会 (囲碁)	すみれ会 (生け花)		卓球①			
										卓球②			
14	日	卓球①	すすかけの会 (マージャン)		目的外		すすかけの会 (マージャン)			休 館			
		卓球②											
15	月	紫陽花会 (フリーフロー)		りんごの会 (料理)		パソコン サロン		りんごの会 (料理)		休 館			

協働事業	行政使用
目的外使用	当館事業者使用

協働事業	行政使用
目的外使用	当館事業者使用