



ゆうゆう桃井だより

2025年10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. 227

土曜倶楽部

歌声サロン



今月は、毎回人気の「歌声サロン」です。秋にちなんだ歌をたっぷり歌って、暑い夏で疲れた心身をリフレッシュしませんか。



日 時：10月18日（土）午後2時～3時30分
 伴 奏：鋤柄尚美さん
 参 加 費：500円
 定 員：25名（申込開始9月15日から）



お楽しみ料理教室

秋を味わうイタリアン

今月は、高橋さんに秋の味覚の食材を使ったイタリア料理を教えてくださいます。食物繊維たっぷりのキノコと豆でお腹をスッキリさせましょう！



日 時：10月29日（水）午前10時～午後1時
 伴 奏：高橋香里さん
 参 加 費：1500円
 定 員：12名（申込開始9月15日から）



キノコのリゾット

鯖のオリーブオイル煮

豆とミニトマトのサラダ

デザート一品



※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1000円をいただきます。

地図をひろげてご近所情報【荻窪編】



第3金曜日に毎月行っている「ももカフェ」。今月の「ももカフェ」は、皆さんのお気に入りのお店やスポット情報を教えてもらい、地図を作成します。美味しいお店、おすすめのクリニック、お花が楽しめる公園など、まだまだ知らない情報をお持ちの方、知りたい方、是非ご参加ください。

日 時：10月17日（金）午後1時30分～3時
 参 加 費：200円
 定 員：10名（申込開始9月15日から）



三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	27日（月）	午前10時～午後3時10分	有 料
	申込受付：10月1日（水）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	26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

10月の休館日 10月19日（日）／10月の午前休館日 10月16日（木）

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	7日（火）・14日（火） 21日（火）・28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
		2日（木）・ 9日（木） 23日（木）・30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）2日（木）と14日（火）は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	9日（木）・23日（木）	午前9時～12時	無 料
	桃井自習室	3日（金）・10日（金） 17日（金）・24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	6日（月）・20日（月）	午後2時～3時30分	500円
	折り紙教室	①6日（月）②13日（月）	午前10時～12時	無 料
	桃井マージャン教室	7日（火）・14日（火） 21日（火）・28日（火）	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	14日（火）・28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	1日（水）・ 8日（水） 15日（水）・22日（水） 29日（水）	午後5時10分～6時30分	300円
	マージャンサロン	2日（木）・ 9日（木） 16日（木）・23日（木） 30日（木）※中止の場合有り	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	2日（木）・16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	10日（金）・27日（月）	午前10時～12時	300円
	ゆうゆう卓球 ②	8日（水）・22日（水）	午後12時50分～2時50分	300円
	初心者卓球	8日（水）・22日（水）	午後3時～4時45分	300円
	絵手紙	14日（火）	午後2時～4時	540円
	おたのしみ昼食会	10日（金）	午前11時～午後1時	700円
	書道教室	28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	23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	24日（金）	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ講座 B	24日（金）	午前11時15分～12時30分	600円
	おとこのおしゃべり会	25日（土）	午後3時30分～5時30分	200円
	9月15日受付開始	シネマサロン 定員30名	7日（火）	午後2時～
お楽しみ料理教室		29日（水）	午前10時～午後1時	1500円
ももカフェ		17日（金）	午後1時30分～3時	200円
土曜倶楽部		18日（土）	午後2時～3時30分	500円
みんなで楽ランチ		24日（金）	午前11時30分～午後1時	100円
台貸し卓球		5日（日）・12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。

10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	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)	
2	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			
3	金	ピンポン (卓球)	碁遊会 (囲碁)			つくしの会 (書道)				桃井 自習室			
4	土	ギムナ スティック体操			目的外		桃囲会 (囲碁)			卓球① 卓球②			
5	日	卓球① 卓球②		杏の会 (料理)				杏の会 (料理)		休 館			
6	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)			
7	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			
8	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁サークル 荻窪	五喜会 (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球		五喜会 (料理)		ダーツで 遊ぼう			
9	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	(桃井館)	ろくでなしの 台所	エチュード (オカリナ)	卓球① 卓球②			
10	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			
11	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			
12	日	卓球① 卓球②	すすかけの会 (マージャン)			コーラスを 楽しむ会	すすかけの会 (マージャン)			休 館			
13	月	紫陽花会 (フリーフロー)	折り紙 教室			ピンポン (卓球)	清水ゆうわ サークル			休 館			
14	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			
15	水	雑学教室 (学習)	春秋碁会 (囲碁)	あじさい会 (料理)		エチュード (オカリナ)	春秋碁会 (囲碁)	あじさい会 (料理)	紫の会 (編み物)	ダーツで 遊ぼう			

10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
16	木	休 館				やさしい 英会話	マージャン サロン		霜月会 (囲碁)	卓球① 卓球②			
17	金	ピンポン (卓球)	碁遊会 (囲碁)			つくしの会 (書道)	碁遊会 (囲碁)	ももカフェ		桃井 自習室			
18	土	ギムナ スティック体操				土曜 倶楽部	桃囲会 (囲碁)		土曜 倶楽部	卓球① 卓球②			
19	日	毎 月 第 3 日 曜 日 は 定 期 休 館 日 で す											
20	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)		悠々 (太極拳)		運営 委員会	
21	火	ゆうゆう 健康体操	桃井 マージャン教室			ピンポン (卓球)		桃粋薔 (そば打ち)		卓球① 卓球②			
22	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁サークル 荻窪	グッドテイスト (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球		グッドテイスト 腹八会		ダーツで 遊ぼう		腹八会 (料理)	
23	木	ゆうゆう 健康体操	囲碁 サロン	九九の会 (料理)		手芸クラブ	マージャン サロン	九九の会 (料理)	エチュード (オカリナ)	卓球① 卓球②	I K A M O 応援隊		
24	金	ウクレレ 教室		楽ランチ			パンダ (研修)	楽ランチ	霜月会 (囲碁)	桃井 自習室			
25	土	ギムナ スティック体操		おしゃべり会 関係		おしゃべり会	桃囲会 (囲碁)	おしゃべり会関係		おしゃべり会 卓球②			
26	日	わがまち 一番体操				コーラスを 楽しむ会				休 館			
27	月	ゆうゆう卓球	三療 サービス	あじさい会 (料理)		清水ゆうわ サークル	三療サービス	あじさい会 (料理)		悠々 (太極拳)			
28	火	ゆうゆう 健康体操	桃井 マージャン教室			書道教室	みどりの会 (着付け)	PC・スマホ 個人相談会		卓球②			
29	水												
30	木	ゆうゆう 健康体操					マージャン サロン						
31	金	桃井健康フェスタ準備				桃井健康フェスタ							