



ゆうゆう桃井だより

2025年11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. 228



土曜倶楽部

弦楽四重奏コンサート

今月は、弦楽四重奏の演奏でお馴染みになりましたK I K Uの皆さんによるコンサートです。
素敵な弦の調べをお楽しみください。



日 時：11月15日（土）午後2時～3時30分
演 奏：K I K U
曲 目：モーツアルトのアイネ・クライネ・ナハトムジーク他
参 加 費：500円
定 員：25名（申込開始10月15日から）



お楽しみ料理教室

美味しいパンを手作りで！

今月は、松村さんに今人気の「あんぱん」をはじめ、美味しいパンの作り方を教えていただきます。
焼きたてのパンの味は格別！是非ご参加ください。



日 時：11月11日（火）午前10時～午後1時
講 師：松村美知代さん
参 加 費：1500円
定 員：12名（申込開始10月15日から）

- まっくろくろ吉
ほうじ茶あんぱん
- ピッツァ風ハム玉子パン
- 抹茶きなこぼう



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。

秋のウォーキング

古代ロマンを訪ねて武蔵国分寺跡を歩く

今回も杉並から離れ、奈良時代に建立された武蔵国分寺から現在は遊歩道として整備され、環境省選定名水百選にも選ばれている「お鷹の道・真姿の池湧水群」周辺を小島先生の説明を聞きながら散策します。



日 時：11月30日（日）午前9時30分～午後12時30分頃まで
集 合 場 所：JR中央線 西国分寺駅
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 期 間：10月15日～11月22日

紅葉散策も楽しめるかもしれませんね！

三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	24日（月）	午前10時～午後3時10分	有 料
	申込受付：11月1日（土）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	今月はお休みです		

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

11月の休館日 11月16日（日）／11月の午前休館日 11月20日（木）

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	4日(火)・11日(火) 18日(火)・25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
		6日(木)・13日(木) 27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) 6日(木)と11日(火)は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	13日(木)・27日(木)	午前9時～12時	無 料
	桃井自習室	7日(金)・14日(金) 21日(金)・28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	3日(月)・17日(月)	午後2時～3時30分	500円
	折り紙教室	①3日(月)②10日(月)	午前10時～12時	無 料
	桃井マージャン教室	4日(火)・11日(火) 18日(火)・25日(火)	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	11日(火)・25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	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
	マージャンサロン	6日(木)・13日(木) 20日(木)・27日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	6日(木)・20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	14日(金)・24日(月)	午前10時～12時	300円
	ゆうゆう卓球 ②	12日(水)・26日(水)	午後12時50分～2時50分	300円
	初心者卓球	12日(水)・26日(水)	午後3時～4時45分	300円
	絵手紙	11日(火)	午後2時～4時	540円
	おたのしみ昼食会	14日(金)	午前11時～午後1時	700円
	おとこのおしゃべり会	22日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
	書道教室	25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	27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	28日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ講座 B	28日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
10月15日受付開始	シネマサロン 定員30名	4日(火)	午後2時～	無 料
	ももカフェ 【私が出会った本】	21日(金)	午後1時30分～3時	200円
	土曜倶楽部	15日(土)	午後2時～3時30分	500円
	お楽しみ料理教室	11日(火)	午前10時～午後1時	1500円
	みんなで楽ランチ	28日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	秋のウォーキング	30日(日)	午前9時30分～午後12時30分	500円
	台貸し卓球	2日(日)・9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。

11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	土	ギムナ スティック体操					桃囲会 (囲碁)			卓球① 卓球②			
2	日	卓球① 卓球②	目的外	杏の会 (料理)				杏の会 (料理)		休 館			
3	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		休 館			
4	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②			
5	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)	
6	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			
7	金	ピンポン (卓球)	碁遊会 (囲碁)			つくしの会 (書道)				桃井 自習室			
8	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			
9	日	卓球① 卓球②	すすかけの会 (マージャン)		目的外	コーラスを 楽しむ会	すすかけの会 (マージャン)			休 館			
10	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			悠々 (太極拳)			
11	火	桃井 マージャン教室	ゆうゆう 健康体操	お楽しみ 料理教室		絵手紙		PC・スマホ 個人相談会		卓球① 卓球②			
12	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴ碁サークル (囲碁)	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			
13	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			
14	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			
15	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			

11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	日	毎 月 第 3 日 曜 日 は 定 期 休 館 日 で す											
17	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)			
18	火	ゆうゆう 健康体操	桃井 マージャン教室			ピンポン (卓球)		桃粋蕎 (そば打ち)		卓球①			
19	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			
20	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			
21	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			
22	土	ギムナ スティック体操				おしゃべり会	桃囲会 (囲碁)			おしゃべり会			
23	日		目的外			コーラスを 楽しむ会				休 館			
24	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)		休 館			
25	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			
26	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁サークル (囲碁)	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)	
27	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	I K A M O 応援隊		
28	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			
29	土									卓球①			
30	日		目的外							卓球②			
										休 館			