



ゆうゆう桃井だより

2026年7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. 236

土曜倶楽部

フルーツの音色で爽やかな夏を

涼やかに響くフルーツの音色とともに、夏のひと時を楽しみませんか。映画音楽から親しみやすい曲まで、アンサンブルならではの美しいハーモニーをお届けします。心地よい音楽に包まれながら、爽やかな夏の時間をお過ごしください。

日時：7月18日（土）14時～15時30分
演奏：Crossing（クロッシング）
参加費：500円
定員：25名（6月15日申し込み開始）



お楽しみ料理教室

彩野菜で栄養たっぷりごはん

厳しい暑さに負けない体力づくりをテーマに、夏野菜をたっぷり使ったお料理を中心とした、彩り豊かで体にやさしいメニュー4品を教えてください。栄養もしっかり摂れ、ご家庭でも作りやすいお料理です。是非ご参加ください。

日時：7月13日（月）10時～13時
講師：山口千重さん
参加費：1500円
定員：12名（6月15日申し込み開始）
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

ラタトゥイユ（トマトソース煮込み）
鶏のささみのピカタ
タコときゅうりのマリネ
冷製ニンジンスープ



※前日・当日のキャンセルは、キャンセル料として1000円をいただきます。

はじめてのおとこ飯

男性限定お料理教室

料理が初めての方も大歓迎！ 食欲が落ちやすい暑い季節でも美味しく食べられる素麺を使ったひと味違うアレンジメニューや夏野菜を使ったササッとメニュー、おつまみにもぴったりな一品など、夏ならではの料理に挑戦します。この機会に料理の楽しさを体験してみませんか。お気軽にご参加ください。

日時：7月25日（土）10時～13時
講師：澤本幸枝さん
参加費：1500円
定員：12名（6月15日申し込み開始）
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

豚しゃぶ梅だれそうめん
蒸しなす
長芋チーズ焼き



※前日・当日のキャンセルは、キャンセル料として1000円をいただきます。

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 （要確認）
	申し込み開始：7月1日（水）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	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

7月の午前休館日7月16日（木）・7月一日休館日7月19日（日）

7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)・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
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)	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2時45分～3時45分	500円
	ゆうゆう卓球	13日(月)・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	500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～午後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
6月15日受付開始	シネマサロン 定員30名	7日(火)	午後2時～	無 料
	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
	お楽しみ料理教室	13日(月)	午前10時～午後1時	1500円
	卓球ひろば	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
火曜・木曜・金曜・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。
- * 調理・食事関係のサロンでは、アレルギー対応は行っていませんので、お気を付けください。

7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	十四松会 (料理)		やさしい 英会話	マージャン サロン	十四松会 (料理)		卓球① 卓球②			
3	金	ピンポン (卓球)				つくしの会 (書道)				卓球① 卓球②			
4	土	ギムナ スティック体操					桃囲会 (囲碁)		目的外	卓球① 卓球②			
5	日	卓球① 卓球②				桃粋蕎 (そば打ち)		桃粋蕎 (そば打ち)		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				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	桃井マージャン			シネマ 卓球②			
8	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁 サークル			ゆうゆう卓球② 初心者卓球	桃囲会 (囲碁)			ダーツで 遊ぼう			
9	木	ゆうゆう 健康体操	囲碁 サロン			マージャン サロン			エチュード (オカリナ)	卓球① 卓球②			
10	金		おたのしみ 昼食会	おたのしみ 昼食会		ピンポン (卓球)	パンダ (研修)	おたのしみ 昼食会		卓球① 卓球②			
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)				すすかけの会 (マージャン)			休 館			
13	月	ゆうゆう 卓球	折り紙 教室	お楽しみ 料理教室		ピンポン (卓球)	清水ゆうわ サークル	お楽しみ 料理教室		悠々 (太極拳)			
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			

7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)				つくしの会 (書道)		ももカフェ		卓球① 卓球②			
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)				パソコン サロン				休館			
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)	桃井マージャン	桃粋蕎 (そば打ち)		卓球① 卓球②		運営委員会	
22	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁 サークル	グッドテイスト (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球	桃囲会 (囲碁)	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)		手芸サロン	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	IKAMO 応援隊		
24	金	ウクレレ 教室		楽ランチ		ピンポン (卓球)	パンダ (研修)	楽ランチ	霜月会 (囲碁)	卓球① 卓球②			
25	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 卓球②			
26	日	わがまち 一番体操								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① 卓球②			
29	水	ピンポン (卓球)								ダーツで 遊ぼう			
30	木	ゆうゆう 健康体操					マージャン サロン			卓球① 卓球②			
31	金					ピンポン (卓球)				卓球① 卓球②	理事会		