



# ゆうゆう桃井だより

2026年6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. 235

## 土曜倶楽部

### 歌声サロン



6月のさわやかな季節に、みんなで楽しく歌いませんか。懐かしい歌や季節の歌を、ゆったりとした雰囲気の中で一緒に楽しみましょう。初めての方も大歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。

日時：6月20日（土）14時～15時30分  
伴奏：鋤柄尚美さん・吉田優子さん  
参加費：500円  
定員：25名（5月15日申し込み開始）



## お楽しみ料理教室

### みんなで楽しく おいしいパン作り

今月のお料理教室は、パン作りに挑戦します。焼きたてのパンの香りに包まれながら、楽しいひとときを過ごしませんか。初めての方でも安心してご参加いただけます。どうぞお気軽にご参加ください。

日時：6月9日（火）10時～13時  
講師：松村美知代さん  
参加費：1500円  
定員：12名（5月15日申し込み開始）  
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん



クリームパンダちゃん  
ウイナーカレーロール  
黒ゴマ風味の冷たいお汁粉



※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。

## 初夏のウォーキング

北の丸公園、皇居東御苑まるごと散歩 ～国立公文書館にも寄り道～

初夏のさわやかな季節、小島先生の解説を聞きながら皇居周辺を歩きます。九段下から出発し、皇居内を散策しながら平川門まで、自然や歴史にふれながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

日時：6月6日（土）9時20分 東西線九段下駅（靖国神社・武道館方面改札口）集合  
講師：小島智さん（杉並区郷土史会・杉並区文化財保護ボランティア）  
参加費：500円  
定員：15名（5月15日申し込み開始）  
コース：旧江戸城田安門～日本武道館～北の丸公園～国立公文書館（見学・休憩）～皇居東御苑  
松の大廊下跡・富士見櫓・百人番所・同心番所・大手門・二の丸休憩所等～平川門解散

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 （要確認）
	申し込み開始：6月1日（月）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	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

6月の休館日6月18日（木）・6月21日（日）

# 6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)・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
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)② 8日(月)	午前10時～12時	無 料
	桃井マーじゃん教室	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
	マーじゃんサロン	4日(木)・11日(木) 25日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	4日(木)・11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	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	500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～午後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	
5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
	ももカフェ	19日(金)	午後1時30分～3時	200円
	土曜倶楽部	20日(土)	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	26日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	お楽しみ料理教室	9日(火)	午前10時～午後1時	1500円
	卓球ひろば	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
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。(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ませんので、お気を付けください。