



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
	桃井マーじゃん教室	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
	マーじゃんサロン	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～
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ないので、お気を付けください。