



ゆうゆう桃井だより

2026年9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. 238

土曜倶楽部 シャンソンコンサート



毎回心に響く歌声を届けてくれる千葉さんのピアノ弾き語りシャンソンコンサートです。千葉さんならではの世界観で美しい季節、ささやかな幸せ、人生の喜び、あたたかな神の恵み等を歌いあげます。シャンソンは、胸に刻まれた懐かしい記憶を思い出させてくれます。お楽しみに！

日 時：9月19日（土）午後2時～3時30分

伴奏&歌：千葉海音さん

参加費：500円

定 員：25名（8月15日予約申し込み開始）

Cantique de Noël (O Holy Night)

Serenade (小さな木の実)

君をのせて (天空の城ラピュタより) 他



お楽しみ料理教室 赤坂さんの美味しい中華料理

今月は、中華料理の専門家でいらっしゃる赤坂さんに、ご家庭にある材料で手軽に作れる、でも本格的な中華料理を教えていただきます。是非ご参加ください。

日 時：9月29日（火）午前10時～午後1時

講 師：赤坂齋子さん

メニュー：咖喱煎肉・糖醋抄手・家常四季豆

参加費：1500円

定 員：12名（8月15日予約申し込み開始）

持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん

※キャンセルは2日前までに！ 前日・当日のキャンセルは1000円をいただきます。



糖醋抄手



咖喱煎肉

敬老イベント 発表会&防災講話&展示会



発表会&防災講話日時：9月26日（土）

防 災 講 話：午前9時30分～10時

発 表 会：午前10時～11時

防災食試食：午前11時15分～

展 示 会：9月19日（土）16時～9月26日（土）17時

参 加 費：無料



桃井館で活動を行っている団体の方や協働事業（サロン）参加者の皆さんの発表会と展示会を行います。皆さんの日頃の成果をご覧ください。発表会の前には、防災についてのお話、発表会終了後には防災食の試食をしていただきます。



三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	28日（月）	午前10時～午後3時10分	有 料
	申し込み開始：9月1日（火）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	27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

9月の一休館日9月20日（日）・9月の午前休館日9月17日（木）

9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	1 日 (火) ・ 8 日 (火) 1 5 日 (火) ・ 2 2 日 (火) 2 9 日 (火)	①午前 9 時 3 0 分～1 0 時 3 0 分 ②午前 1 0 時 4 5 分～1 1 時 4 5 分	3 0 0 円
		3 日 (木) ・ 1 0 日 (木) 2 4 日 (木)	①午前 9 時 3 0 分～1 0 時 3 0 分 ②午前 1 0 時 4 5 分～1 1 時 4 5 分	
		注) 3 日 (木) ・ 8 日 (火) は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	1 0 日 (木) ・ 2 4 日 (木)	午前 9 時～1 2 時	無 料
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	パソコンサロン	7 日 (月) ・ 2 1 日 (月)	午後 2 時～3 時 3 0 分	5 0 0 円
	折り紙教室	① 7 日 (月) ② 1 4 日 (月)	午前 1 0 時～1 2 時	無 料
	桃井マージャン教室	1 日 (火) ・ 8 日 (火) 1 5 日 (火) ・ 2 2 日 (火) 2 9 日 (火)	午前 1 0 時～午後 1 時	5 0 0 円
	パソコン・スマホ 個人相談会	8 日 (火) ・ 2 2 日 (火)	① 午後 2 時～3 時 ② 午後 3 時～4 時	5 0 0 円
	ダーツで遊ぼう	2 日 (水) ・ 9 日 (水) 1 6 日 (水) ・ 3 0 日 (水)	午後 5 時 1 0 分～6 時 3 0 分	3 0 0 円
	マージャンサロン	3 日 (木) ・ 1 0 日 (木) 1 7 日 (木) ・ 2 4 日 (木)	午後 1 時～4 時	5 0 0 円
	やさしい英会話	3 日 (木) ・ 1 7 日 (木)	①午後 1 時 3 0 分～2 時 3 0 分 ②午後 2 時 4 5 分～3 時 4 5 分	5 0 0 円
	ゆうゆう卓球	1 4 日 (月) ・ 2 8 日 (月)	午前 1 0 時～1 2 時	3 0 0 円
	ゆうゆう卓球 ②	9 日 (水) ・ 2 3 日 (水)	午後 1 2 時 5 0 分～2 時 5 0 分	3 0 0 円
	初心者卓球	9 日 (水) ・ 2 3 日 (水)	午後 3 時～4 時 4 5 分	3 0 0 円
	絵手紙	8 日 (火)	午後 2 時～4 時	5 0 0 円
	おたのしみ昼食会	1 1 日 (金)	午前 1 1 時～午後 1 時	7 0 0 円
	書道教室	2 2 日 (火)	(A) 午後 1 時 3 0 分～3 時 (B) 午後 3 時 2 0 分～4 時 5 0 分	5 0 0 円
	手芸サロン	2 4 日 (木)	午後 1 時 3 0 分～3 時 3 0 分	8 0 0 円 (材料費込)
	ウクレレ講座 A	2 5 日 (金)	午前 9 時 4 5 分～1 1 時	6 0 0 円
	ウクレレ講座 B	2 5 日 (金)	午前 1 1 時 1 5 分～午後 1 2 時 3 0 分	6 0 0 円
	おとこのおしゃべり会	2 6 日 (土)	午後 4 時～5 時 3 0 分	2 0 0 円
	お楽しみ料理教室	2 9 日 (火)	午前 1 0 時～午後 1 時	1 5 0 0 円
8 月 15 日 受付 開始	シネマサロン 定員 3 0 名	1 日 (火)	午後 2 時～	無 料
	ももカフェ	1 8 日 (金)	午後 1 時 3 0 分～3 時	2 0 0 円
	土曜倶楽部	1 9 日 (土)	午後 2 時～3 時 3 0 分	5 0 0 円
	みんなで楽ランチ	2 5 日 (金)	午前 1 1 時 3 0 分～午後 1 時	1 0 0 円
	卓球ひろば	6 日 (日) ・ 1 3 日 (日)	①午前 9 時～1 0 時 3 0 分 ②午前 1 0 時 3 0 分～1 2 時	高校生～大人 1 人 2 0 0 円 小中学生 1 人 1 0 0 円
		火曜・木曜・金曜・土曜 (日にち要確認)	①午後 5 時～6 時 3 0 分 ②午後 6 時 3 0 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。