



ゆうゆう桃井だより

2025年8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. 225

歌声サロン

土曜倶楽部

今月は、皆さん大好きな「歌声サロン」です。まだまだ暑い夏、大きな声で歌って暑さを吹き飛ばしましょう！



日 時：8月16日（土）午後2時～3時30分
伴奏・進行：鋤柄尚美さん／高橋千佳子さん
参加費：500円
定員：25名（申込開始7月15日から）



お楽しみ料理教室

暑さに負けないスタミナ料理

今年の夏の暑さも並大抵の暑さではないですね。暑いと食欲もなくなり、免疫力も落ちやすくなってしまいますね。そんな暑い日でも食欲をそそる美味しい和食を教えてください。是非ご参加ください。



日 時：8月11日（月）午前10時～午後1時
講師：荏澤愛子さん
参加費：1500円
定員：12名（申込開始7月15日から）

※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。



コーンご飯
鮭の味噌漬け
夏野菜のサラダ
キャベツとトマトのスープ
梅ゼリー



桃井自習室



毎週金曜日の午後5時30分から8時30分まで、自習室として洋室を開放しています。中学生以上の方でしたら誰でもOK！ 宿題をするのも静かに本を読むのもOK！是非ご利用ください。（参加費無料）
※ゆうゆう善福寺館（電話 3394-8963）でも「みんなの居場所」を開催しています。詳細はお問い合わせください。

団体使用抽選会(確認会)

令和7年度下半期の団体使用抽選会（確認会）を行います。各団体の代表の方のご出席をお願いいたします。

日時：8月18日（月）午前10時～

申請書は受付で配布いたします。ご記入の上8月8日（金）までに提出してください。

ご希望の団体の方には、申請書用紙をメールでお送りいたしますので、お申し出ください。

三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	25日（月）	午前10時～午後3時10分	有料 （要確認）
わがまち一番体操 65歳以上の杉並区民対象	申込受付：8月1日（金）午前9時から 8月 お休み		

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

8月の休館日 8月17日（日）／8月の午前休館日 8月21日（木）

8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	5 日 (火) ・ 1 2 日 (火) 1 9 日 (火) ・ 2 6 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
		7 日 (木) ・ 1 4 日 (木) 2 8 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) 7 日 (木) と 1 2 日 (火) は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	1 4 日 (木) ・ 2 8 日 (木)	午前 9 時～1 2 時	無 料
	桃井自習室	1 日 (金) ・ 8 日 (金) 1 5 日 (金) ・ 2 2 日 (金) 2 9 日 (金)	午後 5 時 3 0 分～8 時 3 0 分	無 料
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	パソコンサロン	4 日 (月) ・ 1 8 日 (月)	午後 2 時～3 時 3 0 分	5 0 0 円
	折り紙教室	① 4 日 (月) ② 1 1 日 (月)	午前 1 0 時～1 2 時	無 料
	桃井マージャン教室	5 日 (火) ・ 1 2 日 (火) 1 9 日 (火) ・ 2 6 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	1 2 日 (火) ・ 2 6 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	6 日 (水) ・ 1 3 日 (水) 2 0 日 (水) ・ 2 7 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	7 日 (木) ・ 1 4 日 (木) 2 1 日 (木) ・ 2 8 日 (木)	午後 1 時～4 時	5 0 0 円
	やさしい英会話	7 日 (木) ・ 2 1 日 (木)	①午後 1 時 3 0 分～2 時 3 0 分 ②午後 3 時～4 時	5 0 0 円
	ゆうゆう卓球	8 日 (金) ・ 2 5 日 (月)	午前 1 0 時～1 2 時	3 0 0 円
	ゆうゆう卓球 ②	1 3 日 (水) ・ 2 7 日 (水)	午後 1 2 時 5 0 分～2 時 5 0 分	3 0 0 円
	初心者卓球	1 3 日 (水) ・ 2 7 日 (水)	午後 3 時～4 時 4 5 分	3 0 0 円
	おたのしみ昼食会	8 日 (金)	午前 1 1 時～午後 1 時	7 0 0 円
	絵手紙	お休み		
	ウクレレ中級講座	2 2 日 (金)	午前 9 時 4 5 分～1 1 時	6 0 0 円
	ウクレレ初級講座	2 2 日 (金)	午前 1 1 時 1 5 分～1 2 時 3 0 分	6 0 0 円
	おとこのおしゃべり会	2 3 日 (土)	午後 3 時 3 0 分～5 時 3 0 分	2 0 0 円
	書道教室	2 6 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
	手芸クラブ	お休み		
7 月 15 日 受 付 開 始	シネマサロン 定員30名	5 日 (火)	午後 2 時～	無 料
	お楽しみ料理教室	1 1 日 (月)	午前 1 0 時～午後 1 時	1 5 0 0 円
	ももカフェ この季節の俳句について	1 5 日 (金)	午後 1 時 3 0 分～3 時	2 0 0 円
	土曜倶楽部	1 6 日 (土)	午後 2 時～3 時 3 0 分	5 0 0 円
	みんなで楽ランチ	2 2 日 (金)	午前 1 1 時 3 0 分～午後 1 時	1 0 0 円
	台貸し卓球	3 日 (日) ・ 1 0 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
毎週火曜・木曜・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。(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。

