



ゆうゆう桃井だより

2025年12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. 229

土曜俱楽部

キッズダンス＆歌声サロン



今月の土曜俱楽部はスペシャル企画！ いつもの歌声サロンにかわいい子どもたちが参加、得意のダンスを披露してくれます。もちろん冬にちなんだ歌なども思いっきり歌っていただけます。



日 時：12月20日（土）午後2時～3時30分
演奏＆出演：鉤柄尚美さん／ファンカヒップダンススタジオ
参 加 費：500円
定 員：20名（申込開始11月15日から）



お楽しみ料理教室

お正月のお祝い膳

何かと人が集まる機会が多い年末年始！ そんな時にきっと役立つ、ちょっとお洒落なでも簡単に作れるお料理を、桃井館スタッフでもあります野澤さんに教えていただきます。

日 時：12月20日（土）午前10時～午後1時
講 師：野澤国子さん
参 加 費：1800円
定 員：12名（申込開始11月15日から）
持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん

蒸し寿司／黒豆の蜜煮
さつま芋とクリームチーズのきんとん
鶏ひき肉のロール巻き／おすまし

キャンセルは2日前までに！ 前日・当日のキャンセルはキャンセル料1300円をいただきます。

男性限定お料理教室

はじめてのおとこ飯



お料理が初めての方もそうでない方も、一緒に作って一緒にいただきます。



日 時：12月6日（土）午前10時～午後1時
講 師：澤本幸枝さん／野澤国子さん
メニュ：広東風あんかけエビ焼きそば・わかめと豆腐のごまスープ 他
参 加 費：1500円
定 員：9名（申込開始11月15日から）
持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん

前日・当日のキャンセルはキャンセル料1000円をいただきます。

団体使用抽選会（確認会）

令和8年度上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：12月15日（月）午前10時～11時

申請書は、受付で配布いたします。ご記入の上、12月7日（日）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	22日（月） 午前10時～午後3時10分	有 料
	申込受付：12月1日（月）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	12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

12月の休館日 12月18日（木）／12月21日（日）／12月28日（日）～1月4日（日）

12月サロンのご案内

Merry Christmas

サロン名	催 日	時 間	参加費
	ゆうゆう健康体操	2日（火）・ 9日（火） 16日（火）・ 23日（火）	①午前 9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分
		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）と9日（火）は和室 その他は洋室	
		11日（木）・ 25日（木）	午前9時～12時
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	桃井自習室	5日（金）・ 12日（金） 19日（金）・ 26日（金）	午後5時30分～8時30分
	パソコンサロン	1日（月）・ 15日（月）	午後2時～3時30分
	折り紙教室	①1日（月）② 8日（月）	午前10時～12時
	桃井マージャン教室	2日（火）・ 9日（火） 16日（火）・ 23日（火）	午前10時～午後1時
	パソコン・スマート 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
	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
	マージャンサロン	4日（木）・ 11日（木） 25日（木）	午後1時～4時
	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3時～4時
	ゆうゆう卓球	12日（金）・ 22日（月）	午前10時～12時
	ゆうゆう卓球 ②	10日（水）・ 24日（水）	午後12時50分～2時50分
	初心者卓球	10日（水）・ 24日（水）	午後3時～4時45分
	絵手紙	9日（火）	午後2時～4時
	おたのしみ昼食会	12日（金）	午前11時～午後1時
	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
	手芸クラブ	お 休 み	
	ウクレレ講座 A	26日（金）	午前9時45分～11時
	ウクレレ講座 B	26日（金）	午前11時15分～12時30分
	おとこのおしゃべり会	27日（土）	午後3時30分～5時30分
11月15日受付開始	シネマサロン <small>定員30名</small>	2日（火）	午後2時～
	ももカフェ 【紅葉散歩】	5日（金）	午前10時30分～12時
	はじめてのおとこ飯	6日（土）	午前10時～午後1時
	土曜俱楽部	20日（土）	午後2時～3時30分
	お楽しみ料理教室	20日（土）	午前10時～午後1時
	みんなで楽ランチ	26日（金）	午前11時30分～午後1時
	台貸し卓球	7日（日）・ 14日（日）	①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～12時
		火曜・木曜・土曜 <small>(日)にち要確認</small>	①午後5時～6時30分 ②午後6時30分～8時
<small>高校生～大人 1人200円 小中学生 1人100円</small>			

* 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。