



# 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

## 土曜倶楽部

## キッズダンス&歌声サロン



今月の土曜倶楽部はスペシャル企画！いつもの歌声サロンに可愛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：鋤柄尚美さん／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  
メニュー：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



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) 1 6 日 (火) ・ 2 3 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
		4 日 (木) ・ 1 1 日 (木) 2 5 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) 4 日 (木) と 9 日 (火) は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	1 1 日 (木) ・ 2 5 日 (木)	午前 9 時～1 2 時	無 料
	桃井自習室	5 日 (金) ・ 1 2 日 (金) 1 9 日 (金) ・ 2 6 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	1 日 (月) ・ 1 5 日 (月)	午後 2 時～3 時 3 0 分	5 0 0 円
	折り紙教室	①1 日 (月) ② 8 日 (月)	午前 1 0 時～1 2 時	無 料
	桃井マージャン教室	2 日 (火) ・ 9 日 (火) 1 6 日 (火) ・ 2 3 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	9 日 (火) ・ 2 3 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	3 日 (水) ・ 1 0 日 (水) 1 7 日 (水) ・ 2 4 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	4 日 (木) ・ 1 1 日 (木) 2 5 日 (木)	午後 1 時～4 時	5 0 0 円
	やさしい英会話	4 日 (木) ・ 1 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	1 2 日 (金) ・ 2 2 日 (月)	午前 1 0 時～1 2 時	3 0 0 円
	ゆうゆう卓球 ②	1 0 日 (水) ・ 2 4 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 0 日 (水) ・ 2 4 日 (水)	午後 3 時～4 時 4 5 分	3 0 0 円
	絵手紙	9 日 (火)	午後 2 時～4 時	5 4 0 円
	おたのしみ昼食会	1 2 日 (金)	午前 1 1 時～午後 1 時	7 0 0 円
	書道教室	2 3 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		
	ウクレレ講座 A	2 6 日 (金)	午前 9 時 4 5 分～1 1 時	6 0 0 円
	ウクレレ講座 B	2 6 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 7 日 (土)	午後 3 時 3 0 分～5 時 3 0 分	2 0 0 円
11月15日受付開始	シネマサロン 定員 3 0 名	2 日 (火)	午後 2 時～	無 料
	ももカフェ 【 紅 葉 散 歩 】	5 日 (金)	午前 1 0 時 3 0 分～1 2 時	無 料
	はじめてのおとこ飯	6 日 (土)	午前 1 0 時～午後 1 時	1 5 0 0 円
	土曜倶楽部	2 0 日 (土)	午後 2 時～3 時 3 0 分	5 0 0 円
	お楽しみ料理教室	2 0 日 (土)	午前 1 0 時～午後 1 時	1 8 0 0 円
	みんなで楽ランチ	2 6 日 (金)	午前 1 1 時 3 0 分～午後 1 時	1 0 0 円
	台貸し卓球	7 日 (日) ・ 1 4 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・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。