



ゆうゆう桃井だより

発行：NPO法人おでかけサービス杉並

2026年2月号

ゆうゆう桃井館



NO. 231

土曜俱楽部 歌声サロン



今月は、皆さん大好きな歌声サロンを開催いたします。冬にちなんだ懐かしい歌や、心があたたまる曲をみんなで一緒に歌いませんか。大きな声で歌えば、気分もすっきり、心も体もぽかぽかに。是非ご参加ください。

日 時：2月21日（土）午後2時～3時30分
参 加 費：500円（1月15日申込開始）
演 奏 & 進 行：鋤柄尚美さん・高橋千佳子さん
定 員：25名



お楽しみ料理教室 美味しい中華料理

今月は、桃井館お馴染みになりました赤坂さんに、家庭でも作りやすいでも本格的な中華料理3品を教えていただきます。「中華料理は難しそう…」という方も大丈夫！下ごしらえのコツや味付けのポイントを学びながら、楽しく調理します。できあがったお料理は、みんなで試食。料理を通して会話もはずみ、初めての方も安心してご参加いただけます。この機会に、本格中華の美味しさを味わってみませんか。

日 時：2月10日（火）午前10時～午後1時
参 加 費：1500円（1月15日申込開始）
講 師：赤坂斎子さん
定 員：12名
持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん

※前日・当日のキャンセルは、キャンセル料として1000円をいただきます。



粉絲素菜（春雨と野菜の料理）
蠣油蒸鶏（鶏肉の蒸し料理）
辣汁魚抉（白身魚のあんかけ）

地図をひろげて【荻窪編】



荻窪の地図をひろげて、地域のお店や昔から親しまれている場所、「ここが好き」「ここがおすすめ」といった身近な話題を、みんなで楽しくお話ししませんか。思い出の場所やお気に入りのお店、知らなかった地域の魅力など、お話を通して新しい発見があるかもしれません。初めての方も大歓迎です。聞くだけの参加でも大丈夫です。どうぞお気軽にご参加ください。

日 時：2月20日（金）午後1時30分～3時
参 加 費：200円（1月15日申込開始）
定 員：10名



三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	23日（月） 申込受付：2月1日（日）午前9時から	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	22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

2月の休館日 2月15日（日）／午前休館日 2月19日（木）

2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	3日（火）・10日（火） 17日（火）・24日（火）	①午前 9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	
		5日（木）・12日（木） 26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) 5日（木）・10日（火）は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	12日（木）・26日（木）	午前9時～12時	
	桃井自習室	6日（金）・13日（金） 20日（金）・27日（金）	午後5時30分～8時30分	
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	パソコンサロン	2日（月）・16日（月）	午後2時～3時30分	
	折り紙教室	①2日（月） ②9日（月）	午前10時～12時	
	桃井マージャン教室	3日（火）・10日（火） 17日（火）・24日（火）	午前10時～午後1時	
	パソコン・スマホ 個人相談会	10日（火）・24日（火）	① 午後2時～3時 ② 午後3時～4時	
	ダーツで遊ぼう	4日（水）・18日（水） 25日（水）	午後5時10分～6時30分	
	マージャンサロン	5日（木）・12日（木） 19日（木）・26日（木）	午後1時～4時	
	やさしい英会話	5日（木）・19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	6日（金）・23日（月）	午前10時～12時	
	ゆうゆう卓球 ②	11日（水）・25日（水）	午後12時50分～2時50分	
	初心者卓球	11日（水）・25日（水）	午後3時～4時45分	
	絵手紙	10日（火）	午後2時～4時	
	おたのしみ昼食会	13日（金）	午前11時～午後1時	
	書道教室	24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	26日（木）	午後1時30分～3時30分 (材料費込)	
	ウクレレ講座 A	お 休 み		
	ウクレレ講座 B	お 休 み		
1 月 15 日 受 付 開 始	おとこのおしゃべり会	28日（土）	午後3時30分～5時30分	200円
	シネマサロン 定員30名	3日（火）	午後2時～	無 料
	お楽しみ料理教室	10日（火）	午前10時～午後1時	1500円
	ももカフェ	20日（金）	午後1時30分～3時	200円
	土曜倶楽部	21日（土）	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	27日（金）	午前11時30分～午後1時	100円
	台貸し卓球	1日（日）・8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・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。（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。