



# ゆうゆう桃井だより

2026年3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. 232

## 土曜倶楽部 ◆ シャンソンコンサート ◆

心の情景を色彩豊かに歌いあげるシャンソン歌手千葉海音さんによる弾き語りコンサートです。フランス語や日本語をはじめ、さまざまな言葉で表現される愛の歌は心の扉をゆっくりと開いてくれます。懐かしく、ときに情熱的でありながら、どこか穏やかなひととき！ ゆったりした時間をお楽しみください。

日 時 : 3月21日(土) 午後2時~3時30分  
 参加費 : 500円(2月16日申込開始)  
 歌 : 千葉海音さん  
 曲 目 : La foule(群衆) / La complainte de la butte(モンマルトルの丘)  
           さくらさくら(千葉海音編曲) 他  
 定 員 : 25名



## お楽しみ料理教室 ◆ 毎日の食卓に彩りを ◆

今月は、地域で美味しいお食事を提供されている榎本さんを講師にお迎えし、体にやさしく、毎日の食卓に取り入れやすいお料理を教えてください。ご家庭でも無理なく作れるコツや味付のポイントなどを学び、ぜひ日々のお食事づくりにお役立てください。

日 時 : 3月6日(金) 午前10時~午後1時  
 参加費 : 1500円(2月16日申込開始)  
 講師 : 榎本治恵さん(ハルズキッチン)  
 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。

生鮭のムニエルトマトソース  
 豆腐の肉あんかけ  
 お味噌汁



## はじめてのおとこ飯

「料理に興味はあるけれど、女性ばかりの教室は気後れする…」そんな男性のための、男性限定料理教室です！今回は旬の食材を使い、シンプルで失敗しにくい春メニューに挑戦します。炊き込みご飯のコツや、ホイル焼きの手軽さなど、すぐに家でも活かせる内容です。まずは一品、はじめての一步を踏み出してみましょ。

日 時 : 3月28日(土) 午前10時~午後1時  
 参加費 : 1500円(2月16日申込開始)  
 講師 : 澤本幸枝さん  
 定員 : 9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。

春のたけのこ炊き込みご飯  
 鮭と菜の花のホイル焼き  
 若竹汁



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)	午前10時~午後3時10分	有 料 (要確認)
	申込受付: 3月1日(日) 午前9時から		
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

3月の休館日 3月15日(日) / 午前休館日 3月19日(木)

# 3月サロンのご案内

サロン名	催 日	時 間	参加費	
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">当日OK!</div> ゆうゆう健康体操	3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火) 31日(火)	①午前 9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	300円	
	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	無 料	
桃井自習室	6日(金)・13日(金) 27日(金)	午後5時30分～8時30分	無 料	
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	500円
	折り紙教室	①2日(月) ②9日(月)	午前10時～12時	無 料
	桃井マージャン教室	3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火) 31日(火)	午前10時～午後1時	500円
	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	500円
	ダーツで遊ぼう	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
	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	500円
	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	500円
	ゆうゆう卓球	13日(金)・23日(月)	午前10時～12時	300円
	ゆうゆう卓球 ②	11日(水)・25日(水)	午後12時50分～2時50分	300円
	初心者卓球	11日(水)・25日(水)	午後3時～4時45分	300円
	絵手紙	10日(火)	午後2時～4時	540円
	おたのしみ昼食会	13日(金)	午前11時～午後1時	700円
	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	500円
	手芸クラブ	26日(木)	午後1時30分～3時30分	800円 (材料費込)
	ウクレレ講座 A	27日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ講座 B	27日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
	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
2月16日受付開始	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	6日(金)	午前10時～午後1時	1500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
	はじめてのおとこ飯	28日(土)	午前10時～午後1時	1500円
	ももカフェ ～お花見散歩～	30日(月)	午前10時～12時 ※井荻駅南口集合	無 料
	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。