



ゆうゆう桃井だより

2026年4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. 233

土曜倶楽部

フォークソングコンサート



桃井館お馴染みとなりました「練馬だいこんず」の皆さんが、2年ぶりの登場です！心に響くオリジナルの楽曲から、誰もが口ずさんだ名曲までフォークギターの優しい音色に乗せてたっぷりお届けします。曲目は、当日までのお楽しみ！一緒に歌える曲も用意しています。

日時：4月18日（土）14時～15時30分
出演：練馬だいこんず
参加費：500円
定員：25名（3月16日申し込み開始）



お楽しみ料理教室

春の味覚を楽しむ家庭料理



旬のたけのこをひと工夫！旬の食材を取り入れた、春らしい風味豊かないつもと違う“たけのこご飯”を中心に、普段のおかず感覚で手軽に作れる家庭料理を教えてくださいます。是非ご参加ください。

日時：4月17日（金）10時～13時
講師：高橋香里さん
参加費：1500円
定員：12名（3月16日申し込み開始）
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん



たけのこご飯
えびと豚肉の春巻き
お浸し
甘味

※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。

おしらせ

台貸し卓球利用日追加



これまで、第1日曜日・第2日曜日・火曜日・木曜日・土曜日に貸し出しを行ってきましたが、より多くの方にご利用いただけるよう、4月より新たに金曜日も貸し出すことにいたしました。ご家族で、お友達と是非ご利用ください。

第1日曜日・第2日曜日 ①9時～10時30分 ②10時30分～12時
火曜日・木曜日・金曜日・土曜日 ①17時～18時30分 ②18時30分～20時
使用料：高校生以上 1回（一人）200円 小中学生 1回（一人）100円 幼児 無料

※詳細は桃井館へお問い合わせください。ラケットとボールの無料貸し出しも行っています。



三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	27日（月）	午前10時～午後3時10分	有料
	申し込み開始：4月1日（水）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	26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

4月の休館日4月19日（日） / 午前休館日4月16日（木）

4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	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28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	
	2日(木)・9日(木) 23日(木)・30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) 2日(木)・14日(火)は和室 その他は洋室			
囲碁サロン	9日(木)・23日(木)	午前9時～12時	無 料	
要 予 約 (満員の場合もあり要確認)	パソコンサロン	6日(月)・20日(月)	午後2時～3時30分	500円
	折り紙教室	①6日(月)②13日(月)	午前10時～12時	無 料
	桃井マージャン教室	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	14日(火)・28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	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水)	午後5時10分～6時30分	300円
	マージャンサロン	2日(木)・9日(木) 16日(木)・23日(木) 30日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	2日(木)・16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	10日(金)・27日(月)	午前10時～12時	300円
	ゆうゆう卓球 ②	8日(水)・22日(水)	午後12時50分～2時50分	300円
	初心者卓球	8日(水)・22日(水)	午後3時～4時45分	300円
	おたのしみ昼食会	10日(金)	午前11時～午後1時	700円
	絵手紙	14日(火)	午後2時～4時	500円
	手芸クラブ	23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	24日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ講座 B	24日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
	おとこのおしゃべり会	25日(土)	午後3時30分～5時30分	200円
	書道教室	28日(火)	(A) 午後1時30分～3時 (B) 午後3時20分～4時50分	500円
3月16日受付開始	シネマサロン 定員30名	7日(火)	午後2時～	無 料
	お楽しみ料理教室	17日(金)	午前10時～午後1時	1500円
	ももカフェ 桃井館かるたを作ってみよう	17日(金)	午後1時30分～15時	200円
	土曜倶楽部	18日(土)	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	24日(金)	午前11時30分～午後1時	100円
	台貸し卓球	5日(日)・12日(日) 火曜・木曜・金曜・土曜 (日にち要確認)	①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～12時 ①午後5時～6時30分 ②午後6時30分～8時	高校生～大人 1人200円 小中学生 1人100円

- * 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、お気を付けてください。