



土曜倶楽部 弦楽四重奏コンサート



今月は、毎回人気の「KIKU」の皆さんによる弦楽四重奏をお聴きいただきます。モーツァルトなどのクラシックの名曲や映画音楽などを楽しんでいただける素敵なコンサートです。お楽しみに！

日 時：11月16日(土) 午後2時～3時30分
演 奏：KIKU
曲 目：W.Aモーツァルト ディヴェルティメントK.137他
参 加 費：500円



お楽しみ料理教室 秋の味覚たっぷりご飯

今月は、桃井館スタッフでもある荻澤さんに、秋に美味しい野菜をたっぷり使った食欲そそるお料理を教えてください。是非覚えて、ご自宅でもお試しください。

日 時：11月30日(土) 午前10時～午後1時
講 師：荻澤愛子さん
参 加 費：1200円
定 員：12名
持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん

※キャンセルは2日前までに！

前日・当日のキャンセルの場合はキャンセル料700円をいただきます。



五目おこわ
レンコンつくね
白菜の浅漬け
水ようかん



秋を見つけに 紅葉散歩

桃井館の周辺を、秋を見つけにゆっくり一緒にお散歩しませんか？

紅葉や秋の草花を楽しみながら歩けば、いつもの景色が変わって見えてきます。

日 時：11月15日(金) 午後1時30分～3時
参 加 費：無料 集 合：桃井館

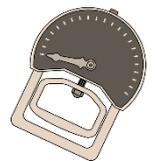


ケア24出張相談会 桃井健康フェスタ

秋の恒例イベント『桃井健康フェスタ』を今年も行います。今年の体力・体調をチェックしましょう！また、「耳の聞こえ」についてのお話やケア24スタッフによる暮らしや健康面などの相談をお受けします。是非お気軽にご参加ください。



日 時：11月29日(金) 午後1時30分～3時30分
参 加 費：無料
定 員：40名(10月15日より受付開始) 先着順
申し込み：ゆうゆう桃井館・ケア24清水・ケア24上荻
内 容：体力測定・体組成計 等/耳の聞こえについて/ケア24による相談会
共 催：ケア24清水・ケア24上荻



11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 | 5日(火)・12日(火) 19日(火)・26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 |
| | | 7日(木)・14日(木) 28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) 7日(木)・12日(火) は和室 その他は洋室 | | |
| | 囲碁サロン | 14日(木)・28日(木) | 午前9時～12時 | 無 料 |
| 桃井自習室 | 1日(金)・8日(金) 15日(金)・22日(金) 29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 | 4日(月)・18日(月) | 午後2時～3時30分 | 500円 |
| | 桃井マーじゃん教室 | 5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火) | 午前10時～午後1時 | 500円 |
| | パソコン・スマホ 個人相談会 | 12日(火)・26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 | 6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水) | 午後5時10分～6時30分 | 300円 |
| | マーじゃんサロン | 7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木) | 午後1時～4時 | 500円 |
| | やさしい英会話 | 7日(木)・21日(木) | ①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時 | 500円 |
| | 初心者卓球 | 13日(水)・27日(水) | 午後1時30分～3時30分 | 300円 |
| | 卓球サロン | 8日(金)・25日(月) | 午前10時～12時 | 300円 |
| | 折り紙教室 | 4日(月) | 午前10時～12時 | 無 料 |
| | おたのしみ昼食会 | 8日(金) | 午前11時～午後1時 | 700円 |
| | 絵手紙 | 12日(火) | 午後2時～4時 | 540円 |
| | ウクレレ中級講座 | 22日(金) | 午前10時30分～11時30分 | 600円 |
| | ウクレレ初級講座 | 22日(金) | 午前11時40分～12時40分 | 600円 |
| | おとこのおしゃべり会 | 23日(土) | 午後2時～4時 | 200円 |
| | 書道教室 | 26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 | 28日(木) | 午後1時30分～3時30分 | 800円 (材料費込) |
| 10月15日受付開始 | シネマサロン 定員30名 | 5日(火) | 午後2時～ | 無 料 |
| | ももカフェ | 15日(金) | 午後1時30分～3時 | 無 料 |
| | 土曜倶楽部 | 16日(土) | 午後2時～3時30分 | 500円 |
| | みんなで楽ランチ | 22日(金) | 午前11時30分～午後1時 | 100円 |
| | 桃井健康フェスタ | 29日(金) | 午後1時30分～3時30分 | 無 料 |
| | おたのしみ料理教室 定員12名 | 30日(土) | 午前10時～午後1時 | 1200円 |
| | 台貸し卓球 | 3日(日)・10日(日) 毎週火曜・木曜・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 ③午後5時～6時30分 ④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。

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------------|--------------|
| 三療サービス(マッサージ) 60歳以上の杉並区民対象 | 25日(月) | 午前10時～午後3時10分 | 有 料 (要確認) |
| | 申込受付: 11月1日(金) 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 | 24日(日) | 午前9時30分～10時30分 | 無 料 |

11月 使用予定表

ゆうゆう桃井館

| | |
|-------|---------|
| 協働事業 | 行政使用 |
| 目的外使用 | 当館事業者使用 |

| 日 | 曜日 | 午前 (9:00~12:00) | | | | 午後 (1:00~5:00) | | | | 夜間 (6:00~9:00) | | | |
|----|----|------------------|-------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|----|------|-----|
| | | 洋室① | 和室 | 多目的室 | 洋室② | 洋室① | 和室 | 多目的室 | 洋室② | 洋室① | 和室 | 多目的室 | 洋室② |
| 1 | 金 | | 碁遊会 (囲碁) | | | つくしの会 (書道) | 碁遊会 (囲碁) | | | 桃井 自習室 | | | |
| 2 | 土 | ギムナ スティック体操 | | | | | 桃囲会 (囲碁) | | | 卓球① 卓球② | | | |
| 3 | 日 | 卓球① 卓球② | | 杏の会 (料理) | | コーラスを 楽しむ会 | | 杏の会 (料理) | | 休 館 | | | |
| 4 | 月 | 紫陽花会 (フリーフロー) | 折り紙 教室 | | | パソコン サロン | 吟風会 (詩吟) | すぎなみ 栄養と食の会 | | 休 館 | | | |
| 5 | 火 | ゆうゆう 健康体操 | 桃井 マージャン教室 | 井草現代語 短歌会 | | シネマ サロン | | | | 卓球① 卓球② | | | |
| 6 | 水 | 雑学教室 (学習) | 春秋碁会 (囲碁) | 卓味会 (料理) | | エチュード (オカリナ) | 春秋碁会 (囲碁) | 卓味会 (料理) | | ダーツで 遊ぼう | | | |
| 7 | 木 | ことぶき (囲碁) | ゆうゆう 健康体操 | 十四松 (料理) | | やさしい 英会話 | マージャン サロン | 十四松 (料理) | | 卓球① 卓球② | | | |
| 8 | 金 | 卓球 サロン | おたのしみ 昼食会 | おたのしみ 昼食会 | | ラベンダー (コーラス) | パンダ (研修) | おたのしみ 昼食会 | | 桃井 自習室 | | | |
| 9 | 土 | ギムナ スティック体操 | 目的外 | BBC15 (料理) | | | 桃囲会 (囲碁) | すみれ会 (生け花) | | 卓球① 卓球② | | | |
| 10 | 日 | 卓球① 卓球② | すすかけの会 (マージャン) | | 目的外 | | すすかけの会 (マージャン) | | | 休 館 | | | |
| 11 | 月 | 紫陽花会 (フリーフロー) | | | コスモス会 (編み物) | | 清水ゆうわ サークル | | コスモス会 (編み物) | 悠々 (太極拳) | | | |
| 12 | 火 | 桃井 マージャン教室 | ゆうゆう 健康体操 | | | 絵手紙 | | PC・スマホ 個人相談会 | | 卓球① 卓球② | | | |
| 13 | 水 | 西荻 ハーモニカ教室 | | 五喜会 (料理) | | 初心者卓球 | 桃囲会 (囲碁) | 五喜会 (料理) | アジサイ会 (フラダンス) | ダーツで 遊ぼう | | | |
| 14 | 木 | ゆうゆう 健康体操 | 囲碁 サロン | ろくでなしの 台所 | | マージャン サロン | | ろくでなしの 台所 | エチュード (オカリナ) | 卓球① 卓球② | | | |
| 15 | 金 | | 碁遊会 (囲碁) | | | つくしの会 (書道) | 碁遊会 (囲碁) | ももカフェ | | 桃井 自習室 | | | |

11月 使用予定表

ゆうゆう桃井館

協働事業 行政使用
 目的外使用 当館事業者使用

| 日 | 曜日 | 午前 (9:00~12:00) | | | | 午後 (1:00~5:00) | | | | 夜間 (6:00~9:00) | | | | |
|----|----|------------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|------|-------------|--|
| | | 洋室① | 和室 | 多目的室 | 洋室② | 洋室① | 和室 | 多目的室 | 洋室② | 洋室① | 和室 | 多目的室 | 洋室② | |
| 16 | 土 | ギムナ スティック体操 | | | | 土曜 倶楽部 | 桃団会 (囲碁) | | | 土曜 倶楽部 | 卓球① 卓球② | | | |
| 17 | 日 | 毎月第3日曜日は定期休館日です | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | 紫陽花会 (フリーフロー) | | りんごの会 (料理) | | パソコン サロン | 吟風会 (詩吟) | りんごの会 (料理) | | | 悠々 (太極拳) | | | |
| 19 | 火 | ゆうゆう 健康体操 | 桃井 マージャン教室 | | | ピンポン (卓球) | | 桃粋蕎 (そば打ち) | | | 卓球① 卓球② | | | |
| 20 | 水 | 雑学教室 (学習) | 春秋碁会 (囲碁) | あじさい会 (料理) | | エチュード (オカリナ) | 春秋碁会 (囲碁) | あじさい会 (料理) | 紫の会 (編み物) | | ダーツで 遊ぼう | | | |
| 21 | 木 | 休館 | | | | やさしい 英会話 | マージャン サロン | ことぶき (囲碁) | 霜月会 (囲碁) | | 卓球① 卓球② | | | |
| 22 | 金 | ウクレレ 教室 | | 楽ランチ | | | パンダ (研修) | 楽ランチ | 霜月会 (囲碁) | | 桃井 自習室 | | | |
| 23 | 土 | ギムナ スティック体操 | | | | おしゃべり会 | 桃団会 (囲碁) | | | | 休館 | | | |
| 24 | 日 | わがまち 一番体操 | | | | コーラスを 楽しむ会 | | | | | 休館 | | | |
| 25 | 月 | 卓球 サロン | 三療 サービス | あじさい会 (料理) | コスモス会 (編み物) | 清水ゆうわ サークル | 三療サービス | あじさい会 (料理) | コスモス会 (編み物) | 悠々 (太極拳) | | | 運営 委員会 | |
| 26 | 火 | ゆうゆう 健康体操 | 桃井 マージャン教室 | | | 書道教室 | みどりの会 (着付け) | PC・スマホ 個人相談会 | | 卓球① 卓球② | | | | |
| 27 | 水 | 西荻 ハーモニカ教室 | | グッドテイスト (料理) | | 初心者卓球 | 桃団会 (囲碁) | グッドテイスト 腹八会 | アジサイ会 (フラダンス) | | ダーツで 遊ぼう | | 腹八会 (料理) | |
| 28 | 木 | ゆうゆう 健康体操 | 囲碁 サロン | 九九の会 (料理) | | 手芸クラブ | マージャン サロン | 九九の会 (料理) | エチュード (オカリナ) | 卓球① 卓球② | I KAMO 応援隊 | | | |
| 29 | 金 | 桃井健康フェスタ | | | | | | | | | 桃井 自習室 | | | |
| 30 | 土 | ピンポン (卓球) | | お楽しみ 料理教室 | | | | お楽しみ 料理教室 | | 卓球① 卓球② | | | | |