



ゆうゆう桃井だより

2026年2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. 231

土曜倶楽部 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 : 赤坂齋子さん
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)
辣汁魚块(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、みなさんと楽しくお話しませんか。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)	午前10時~午後3時10分	有 料 (要確認)
		申込受付: 2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

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	
<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)	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) 20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)	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)・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	6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	お 休 み		
	ウクレレ講座 B			
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	
1 月 15 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	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) 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 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、お気を付けください。

2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	日	卓球① 卓球②	目的外	杏の会 (料理)				杏の会 (料理)		休館			
2	月	紫陽花会 (フリーフロー)	折り紙 教室			パソコン サロン		すぎなみ 栄養と食の会		悠々 (太極拳)			
3	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				シネマ 卓球②			
4	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 料亭TOM		ダーツで 遊ぼう		料亭TOM (料理)	
5	木		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			
6	金	ピンポン (卓球)				つくしの会 (書道)				桃井 自習室			
7	土	ギムナ スティック体操		目的外			桃囲会 (囲碁)			卓球① 卓球②			
8	日	卓球① 卓球②	すすかけの会 (マージャン)		目的外	コーラスを 楽しむ会	すすかけの会 (マージャン)			休館			
9	月	紫陽花会 (フリーフロー)	折り紙 教室		コスモス会 (編み物)	ピンポン (卓球)	清水ゆうわ サークル		コスモス会 (編み物)	悠々 (太極拳)			
10	火	桃井 マージャン教室	ゆうゆう 健康体操	お楽しみ 料理教室		絵手紙		お楽しみ料理教室 PC・スマホ		理事会			
11	水	西荻 ハーモニカ教室		五喜会 (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球		五喜会 (料理)		休館			
12	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			
13	金	ゆうゆう 卓球	おたのしみ 昼食会	おたのしみ 昼食会		ピンポン (卓球)	パンダ (研修)	おたのしみ 昼食会		桃井 自習室			
14	土	ギムナ スティック体操		BBC15 (料理)		ピンポン (卓球)	桃囲会 (囲碁)	すみれ会 (生け花)		卓球① 卓球②			
15	日	毎月第3日曜日は定期休館日です											

