



ゆうゆう桃井だより

2026年5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. 234



土曜倶楽部

やさしい音色のコンサート

ひょうたん笛・よし笛・ハープによる、やさしい音色の演奏会を開催します。ひょうたんを使った素朴であたたかみのある音、よし笛のどこか懐かしいやわらかな響き、そしてハープの美しく澄んだ音色。それぞれ異なる魅力を持つ楽器の演奏をお届けします。どこか懐かしく、心落ち着く音の世界を、ゆったりとお楽しみください。

日時：5月16日（土）14時～15時30分
出演：IKAMO応援隊
参加費：500円
定員：25名（4月15日申し込み開始）



お楽しみ料理教室

超簡単！おいしい薬膳

最近ブームとなっている薬膳料理。薬膳と聞くとどんなイメージですか？難しい？あまり美味しくなさそう？薬膳は日常の食事にたくさん隠れています。意識することで見えてくる薬膳の世界をプリプリの鶏粥を食べながら学んでみませんか？

日時：5月26日（火）10時～13時
講師：佐藤忍さん（漢方養生指導士薬膳マスター）
参加費：1500円
定員：12名（4月15日申し込み開始）
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん



香港鶏粥
美肌ピクルス
薬膳茶
他1品

※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。

もも
かフェ

始めて良かった事 やめて良かった事

あれを始めて毎日楽しい！ これをやめて楽になったなど……。暮らしにほんの少し笑顔が増えたことを教えてください。

日時：5月15日（金）13時30分～15時
参加費：200円 ※4月15日申し込み開始

サロン紹介

「台貸し卓球」⇒「卓球ひろば」

これまで実施しておりました「台貸し卓球」は、より親しみやすくご利用いただけるよう、名称を「卓球ひろば」に変更いたしました。これまでと同じように、お友達やご家族で自由に卓球を楽しんでいただけますので、是非ご利用ください。日時等詳細につきましては、裏面をご覧ください。お問い合わせは桃井館へ！



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
	申し込み開始：5月1日（金）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	24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

5月の休館日5月17日（日） / 午前休館日5月21日（木）

5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: 2px; display: inline-block;">当日OK!</div> 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	
パソコンサロン	4日(月)・18日(月)	午後2時～3時30分	500円	
折り紙教室	①4日(月)②11日(月)	午前10時～12時	無 料	
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	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	
ゆうゆう卓球	8日(金)・25日(月)	午前10時～12時	300円	
ゆうゆう卓球 ②	13日(水)・27日(水)	午後12時50分～2時50分	300円	
初心者卓球	13日(水)・27日(水)	午後3時～4時45分	300円	
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	500円	
ウクレレ講座 A	22日(金)	午前9時45分～11時	600円	
ウクレレ講座 B	22日(金)	午前11時15分～午後12時30分	600円	
おとこのおしゃべり会	23日(土)	午後3時30分～5時30分	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)	
<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">4月15日受付開始</div>	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	200円
	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
	お楽しみ料理教室	26日(火)	午前10時～午後1時	1500円
	卓球ひろば	3日(日)・10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、お気を付けください。