



ゆうゆう桃井だより

2026年10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. 239

ゆうゆう桃井館

20周年記念イベント

～お話を聞いて！ 遊んで！ 撮って！ 一緒にお祝いしよう！～

みなさまに支えられ、おかげさまで今年20周年を迎えることができました。日頃の感謝を込めて、楽しいイベントを開催します。ご長寿の皆さんによる「ご長寿対談」をはじめ、なみすけナミーちゃんと一緒に記念撮影、楽しいゲームも盛りだくさん！ ゲームに参加してくださった方には、うれしい参加賞もご用意しています♪ いつもご利用いただいている方はもちろん、初めての方も大歓迎！ どなたでもご参加いただけます。ご家族やお友達、ご近所の方も誘い合わせのうえ、ぜひ遊びにいらしてください。みんなで一緒に、楽しい20周年のお祝いをしましょう！



日 時 **10月31日(土)**

内 容 ご長寿対談 10時30分～11時30分

桃井館をご利用されているご長寿の方をお招きしてお話を伺います。お話の後はみんなで桃井館名物の**お汁粉**をいただきます。

ミニゲーム 10時～15時

パターゴルフ・ダーツ・輪投げ！ ゲームを楽しんで**プレゼント**をゲット！

記念撮影 ①11時～11時30分 ②14時～14時30分

なみすけ&ナミーちゃんと記念撮影ができます。

※先着順・カメラ又はスマホをご持参ください。



参加費：**無料**



歌声サロン

懐かしい歌・季節の歌など、みんなで楽しく歌いましょう♪ 大きな声で歌えば心も体もリフレッシュ！

日時：10月17日(土) 2時～3時30分

伴奏：鋤柄尚美さん(高橋千佳子さん)

定員：25名(9月15日申し込み開始)

参加費：500円



今月のお薦め

お楽しみ料理教室

お馴染みの榎本さんを講師にお迎えして美味しい和風メニューを教えてくださいます

日時：10月24日(土) 10時～13時

講師：榎本治恵さん

内容：鮭とじゃが芋とほうれん草のソテー他

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

定員：12名(9月15日申し込み開始)

参加費：1500円

※2日前からのキャンセル料1000円

三療サービス（マッサージ） 60歳以上の杉並区民対象	26日（月）	午前10時～午後3時10分	有 料
	申し込み開始：10月1日（木）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	25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

10月の一休館日 10月18日(日)・10月の午前休館日 10月15日(木)

10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	6日（火）・13日（火） 20日（火）・27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
		1日（木）・ 8日（木） 22日（木）・29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）1日（木）・13日（火）は和室 その他は洋室		
	囲碁サロン	8日（木）・22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	5日（月）・19日（月）	午後2時～3時30分	500円
	折り紙教室	①5日（月）②12日（月）	午前10時～12時	無 料
	桃井マージャン教室	6日（火）・13日（火） 20日（火）・27日（火）	午前10時～午後1時	500円
	パソコン・スマホ 個人相談会	13日（火）・27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	7日（水）・14日（水） 21日（水）・28日（水）	午後5時10分～6時30分	300円
	マージャンサロン	1日（木）・ 8日（木） 15日（木）・22日（木） 29日（木）	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	1日（木）・15日（木）	①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分	500円
	ゆうゆう卓球	12日（月）・26日（月）	午前10時～12時	300円
	ゆうゆう卓球 ②	14日（水）・28日（水）	午後12時50分～2時50分	300円
	初心者卓球	14日（水）・28日（水）	午後3時～4時45分	300円
	絵手紙	13日（火）	午後2時～4時	500円
	おたのしみ昼食会	9日（金）	午前11時～午後1時	700円
	書道教室	27日（火）	（A）午後1時30分～3時 （B）午後3時20分～4時50分	500円
	手芸サロン	22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	23日（金）	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ講座 B	23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	24日（土）	午後3時30分～5時30分	200円
	お楽しみ料理教室	24日（土）	午前10時～午後1時	1500円
9 月 15 日 受 付 開 始	シネマサロン 定員30名	6日（火）	午後2時～	無 料
	ももカフェ	16日（金）	午後1時30分～3時	200円
	土曜倶楽部	17日（土）	午後2時～3時30分	500円
	みんなで楽ランチ	23日（金）	午前11時30分～午後1時	100円
	卓球ひろば	4日（日）・11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・金曜・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。
- * 調理・食事関係のサロンでは、アレルギー対応は行っていないので、お気を付けください。

10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	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			
2	金	ピンポン (卓球)			目的外	つくしの会 (書道)				卓球① 卓球②			
3	土	ギムナ スティック体操					桃囲会 (囲碁)			卓球① 卓球②			
4	日	卓球① 卓球②				桃粋蕎 (そば打ち)		桃粋蕎 (そば打ち)		休 館			
5	月	紫陽花会 (フリーフロー)	折り紙 教室			パソコン サロン		非常食 研究会		悠々 (太極拳)			
6	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			
7	水	雑学教室 (学習)	春秋碁会 (囲碁)	卓味会 (料理)	西荻 ハーモニカ教室	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)	
8	木	ゆうゆう 健康体操	囲碁 サロン			マージャン サロン			エチュード (オカリナ)	卓球① 卓球②			
9	金		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		卓球① 卓球②			
10	土	ギムナ スティック体操		BBC15 (料理)			桃囲会 (囲碁)	すみれ会 (生け花)		卓球① 卓球②			
11	日	卓球① 卓球②	すすかけの会 (マージャン)				すすかけの会 (マージャン)			休 館			
12	月	ゆうゆう 卓球	折り紙 教室			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)			
13	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					
14	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁 サークル	五喜・六台会 (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球	桃囲会 (囲碁)	五喜・六台会 (料理)		ダーツで 遊ぼう			
15	木	休 館				やさしい 英会話	マージャン サロン			卓球① 卓球②			

10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	金	ピンポン (卓球)			目的外	つくしの会 (書道)		ももカフェ		卓球① 卓球②			
17	土	ギムナ スティック体操				土曜 倶楽部	桃囲会 (囲碁)		土曜 倶楽部	卓球① 卓球②			
18	日	毎月第3日曜日は定期休館日です											
19	月	紫陽花会 (フリーフロー)				パソコン サロン				悠々 (太極拳)		運営 委員会	
20	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			
21	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			
22	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 K A M O 応援隊		
23	金	ウクレレ 教室		楽ランチ		ピンポン (卓球)	パンダ (研修)	楽ランチ		卓球① 卓球②			
24	土	ギムナ スティック体操				おしゃべり会	桃囲会 (囲碁)			おしゃべり会 卓球②			
25	日	わがまち 一番体操				ピンポン (卓球)				休 館			
26	月	ゆうゆう 卓球	三療 サービス	あじさい会 (料理)		清水ゆうわ サークル	三療サービス	あじさい会 (料理)		悠々 (太極拳)			
27	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)	料理教室 PC・スマホ		書道教室 卓球②			
28	水	西荻 ハーモニカ教室	ゴー碁 サークル	グッドテイスト (料理)		ゆうゆう卓球② 初心者卓球	桃囲会 (囲碁)	グッドテイスト 腹八会		ダーツで 遊ぼう		腹八会 (料理)	
29	木	ゆうゆう 健康体操				マージャン サロン				卓球① 卓球②			
30	金					ピンポン (卓球)				卓球① 卓球②			
31	土	20周年記念イベント								卓球① 卓球②			