ゆうゆう桃井だより

2026年11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.240

土曜倶楽部

今月は、ＫＩＫＵの皆さんによる弦楽四重奏のコンサートを開催します。
秋のひととき、クラシックを中心とした美しい弦の調べをお楽しみください。

日　　時：１１月２１日（土）午後２時～３時３０分
演　　奏：ＫＩＫＵ　／　申込開始日：１０月１４日（水）
曲　　目：モーツァルト作曲「ディヴェルティメントＫ．１３６」他
参 加 費：５００円　／　定　員：２５名



ケア２４出張相談会

ケア２４出張相談会（桃井健康フェスタ）今年も開催します！
今のからだの状態を知るきっかけに！ 健康チェックにご参加しませんか？

日　　時：１１月３０日（月）午後１時３０分～３時３０分　／　参加費：無料　／　定員：３０名
共　　催：ケア２４清水・ケア２４上荻・明治安田・（株）ヤマシタ
内　　容：ベジチェック・血管年齢・歩行チェック・体力測定　／　申込開始日　１０月１４日（水）

お楽しみ料理教室

豚肉とリンゴの蒸し煮
生ハムのサラダいちごドレッシング
他１品

前日・当日のキャンセルは、キャンセル料
１０００円をいただきます。

流行りの薬膳ではフルーツは肌や肺を潤すとされています。
今年の秋、冬はフルーツで体を潤しながらおしゃれなパーティー料理を楽しみませんか？
季節の美味しいお茶とミニ薬膳解説付きです。

日　　時：１１月１７日（火）午前１０時～午後１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［申込開始日　１０月１４日（水）］
持 ち 物：エプロン・三角巾・ふきん



秋のウォーキング



今年は桃井館開館２０周年の筋目の年になります。そこで、２０周年を記念して初めの頃を振り返り、新しくなった荻外荘をはじめ秋の大田黒公園など、小島先生のお話をお聞きしながらゆっくり巡ります。
散策後は桃井館へ戻り、カレーの昼食を楽しみます。是非ご参加ください。



日　　時：１１月１６日（月）午前９時１５分出発～午後１時３０分
集 合 場 所：地下鉄丸ノ内線　荻窪駅南口改札を出た正面広場
主なコース：大田黒公園～荻外荘公園～角川庭園ほか～ゆうゆう桃井館
講　　師：小島智さん（杉並郷土史会　杉並区文化財保護ボランティア）
参 加 費：８００円（荻外荘観覧券・昼食代込み）　※ 定員１５名
申込開始日：１０月１４日（水）＜定員になり次第申し込み終了＞

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
	申し込み開始：１１月１日（日）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	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
１１月の一日休館日１１月１５日（日）・１１月の午前休館日１１月１９日（木）

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	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） １９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
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）②　９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）・１１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２時４５分～３時４５分	５００円
	ゆうゆう卓球	９日（月）・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	５００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
	手芸サロン	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	２７日（金）	午前９時４５分～１１時	６００円
	ウクレレ講座　Ｂ	２７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	２８日（土）	午後３時３０分～５時３０分	２００円
10月14日受付開始	シネマサロン 定員３０名	３日（火）	午後２時～	無　　料
	秋のウォーキング	１６日（月）	午前９時３０分～午後１時３０分	８００円
	ももカフェ ＜オレンジ・ランプ＞	２０日（金）	午後１時３０分～３時１５分	無　　料
	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
	お楽しみ料理教室	１７日（火）	午前１０時～午後１時	１５００円
	桃井健康フェスタ	３０日（月）	午後１時３０分～３時３０分	無　　料
	卓球ひろば	１日（日）・８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。サロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です。
＊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）
＊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。

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	日	卓球① 卓球②				桃粋蕎 （そば打ち）		桃粋蕎 （そば打ち）		休館			
2	月	紫陽花会 （フリーブロー）	折り紙 教室			パソコン サロン		非常食研究部 （料理）		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				休館			
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）				卓球② 卓球②			
7	土	ギムナ スティック体操					桃囲会 （囲碁）			卓球① 卓球②			
8	日	卓球① 卓球②	すずかけの会 （マージャン）				すずかけの会 （マージャン）			休館			
9	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			悠々 （太極拳）			
10	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					
11	水	西荻 ハーモニカ教室		五喜・六台会 （料理）		ゆうゆう卓球② 初心者卓球		五喜・六台会 （料理）		ダーツで 遊ぼう			
12	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			
13	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			
14	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			
15	日	毎月第３日曜日は定期休館日です											

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	月	紫陽花会（フリーブロー）	秋のウォーキング	秋のウォーキング		パソコンサロン	秋のウォーキング	秋のウォーキング		悠々（太極拳）			
17	火	ゆうゆう健康体操	桃井マージャン教室	お楽しみ料理教室		ピンポン（卓球）		桃粋蕎（そば打ち）		卓球① 卓球②			
18	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			
19	木	休館				やさしい英会話	マージャンサロン		霜月会（囲碁）	卓球① 卓球②			
20	金	ピンポン（卓球）			目的外	つくしの会（書道）	ももカフェ	ももカフェ		卓球① 卓球②			
21	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			
22	日	わがまち一番体操				ピンポン（卓球）				休館			
23	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）		休館			
24	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		書道教室 卓球②		運営委員会	
25	水	西荻ハーモニカ教室		グッドテイスト（料理）		ゆうゆう卓球② 初心者卓球		グッドテイスト 腹八会		ダーツで遊ぼう		腹八会（料理）	
26	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	IKAMO応援隊		
27	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	霜月会（囲碁）	卓球① 卓球②			
28	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			
29	日					ピンポン（卓球）				休館			
30	月	桃井健康フェスタ準備				桃井健康フェスタ							