2024年4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ゆうゆう西田館

4月のご案内

NPO法人
生きがいの会

ご近所の
カルチャーセンター
を目指します

4月30日（火曜日）午後2時から「ギターの伴奏でうたいましょう」を行います。

プログラム	開　催　日	時　間	費　用
楽しいウクレレ教室	9日・23日（火曜日）　満員	午前10時から１２時	１回 500円
夕暮れストレッチ	2日・9日・16日・23日（火曜日）	午後4時30分から5時30分	１回　300円
ゆるゆるヨガ	9日・23日（火曜日）	午前10時から12時	１回　600円
絵手紙を楽しむ	2日（火曜日）	午後2時から3時30分	１回　500円
民謡を愉しむ	3日・17日(水曜日)	午後３時から５時	１回　600円
みんなで合唱！	3日・17日（水曜日）	午前11時から12時10分	１回　500円
ラージボール卓球教室	2日・16日（火曜日）	午前10時から12時	１回　600円
初心者のための太極拳	6日・20日（土曜日）	午前１０時から１２時	１回　500円
心を歌うシャンソン	1日・15日（月曜日）	午後2時から3時30分	１回　700円
ゆるゆるストレッチ	7日（日曜日）	午前１０時から１１時30分	１回　500円
エアロビクス	14日・28日（日曜日）	午後2時から3時15分	１回　500円
らくらく川柳教室	8日（月曜日）	午後１時30分から３時３０分	1回　1,500円
西田パソコン何でも相談	6日・13日・20日・27日（土曜日）	午前９時３０分から１２時	１回　1,000円
西田パソコンサロンC	13日・27日（土曜日）	午後１時３０分から４時	１回　1,000円
初心者・麻雀教室	4日・11日・18日（木曜日）	4日は午前１０時から１２時　11日,18日は1時30分から（予約制）	１回　600円
健康麻雀を楽しむ	3日・5日・7日・10日・12日・14日・17日・19日・24日・26日・28日	午後１時から４時30分（予約制）	１回　500円
西田映画観賞会	7日・29日	PM2時から	無料
書を楽しむ	12日・26日（金曜日）	午後2時30分から4時30分	１回　500円
初めての草木染	15日（月曜日）	午後2時から3時30分（予約制）	１回 600円（別途材料費）
大人のピアノ教室	3日・5日・10日・17日・24日・30日	午前10時から15時の間（個人レッスン）	１回1,200円
西田　三味線教室	6日・20日・25日・29日	午前10時から午後5時30分まで（個人レッスン）	１回1,200円
わがまち一番体操	8日・22日（月曜日）	午前9時30分から・午前10時45分から	無料

三療サービス
11日（木曜日）1日受付開始
22日（月曜日）20日受付開始

ゆうゆう西田館　杉並区荻窪1－56－3　TEL・FAX　03-3391-8747

4月のゆうゆう西田館協働事業案内　※各プログラムは長寿応援ポイント対象です

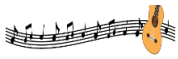
21日は休館日

2024/3/13作成

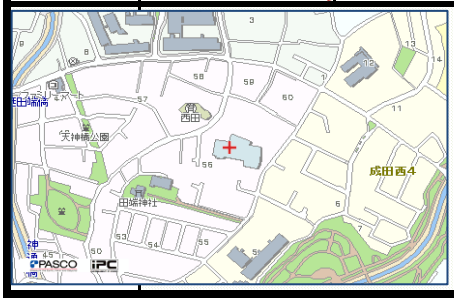
令和6年3月13日

令和6年4月 「ゆうゆう西田館」活動予定

赤（協働事業） 黒（高齢者団体） 青（行政使用）

	日	月	火	水	木	金	土
	30日 午後2時から ギターの伴奏でうたいましょう 	1	2	3	4	5	6
午前		ユーカラ ラベンダー	卓球 手芸	合唱 コスモス	さわやかウォーキングA ピンポン	輪投 ころばん体操	太極拳 パソコン何でも相談
午後		シャンソン 自彊術	絵手紙 フラダンス	大人のピアノ 麻雀	初・麻雀 自彊術	麻雀 大人のピアノ	三味線 楽器の会
夜間			夕暮れストレッチ	民謡			
	7	8	9	10	11	12	13
午前	ゆるゆるストレッチ マヒナーズ	わがまち一番体操 コスモス	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室	卓球グループアミ 大人のピアノ	初・麻雀 三療サービス	民謡 読み聞かせ	卓球グループアミ パソコン何でも相談
午後	映画 麻雀	川柳 自彊術	粋の会・ウオーク フラダンス	いきいき連合会 麻雀	自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 パソコンC
夜間			夕暮れストレッチ				
	14	15	16	17	18	19	20
午前	エアロビクス	ユーカラ ラベンダー	卓球 手芸	合唱 スケッチの会	事務連	輪投 ころばん体操	太極拳 パソコン何でも相談
午後	麻雀	シャンソン 自彊術	フラダンス	大人のピアノ 麻雀	初・麻雀 自彊術	麻雀	三味線 楽器の会
夜間		草木染	夕暮れストレッチ	民謡			
	21	22	23	24	25	26	27
午前		わがまち一番体操 三療サービス	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室	卓球グループアミ 大人のピアノ	三味線 ピンポン	民謡	卓球グループアミ パソコン何でも相談
午後	休館日	自彊術	美エクラブ フラダンス	麻雀	さわやかウォーキングB フラワーアレンジメント	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 パソコンC
夜間			夕暮れストレッチ				
	28	29	30				
午前	マヒナーズ	三味線 コスモス	大人のピアノ				
午後	エアロビクス 麻雀	映画	ギターと歌おう				
夜間							

「シニアの為のエアロビクス」
14日　午後2時からスタートです



ゆうゆう西田館

皆様のご来館をお待ちしています

03-3391-8747

NPO法人
生きがいの会HP

QRコードでLINEの
友達に追加してね