

# ・・ ゆうゆう西荻北館 令和6年5月のお知らせ ・・

このプログラムは、すべて長寿ポイント対象事業です。参加された75歳以上の杉並区民の方に“生きがい活動”として1ポイントシールを差し上げています。

★下記の事業は「予約制」となっています。年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。

プログラム	開催日	時間	参加費
GES英会話サロン	10日・24日 (第2・4金曜日)	13:30~14:30	1回600円
やさしいフランス語	1日・15日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	6日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	9日・23日(第2・第4木曜日)	18:00~19:00	
みんなのエアロビ	7日・21日 (第1・第3火曜日)	13:30~14:45	1回500円
パステルアートサロン	14日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	8日・22日 (第2・4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	9日・16日・23日 (第2・3・4木曜日)	15:00~16:30	1回600円 お土産/歌集付
はじめてピアノ①②	10日・24日 (第2・4金曜日)	①9:15~10:40 ②10:45~12:10	1回1,500円
土曜夜の映画サロン	18日(第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日(第5水曜日)	13:30~16:30	無料
夜の映画会	29日(第5水曜日)	17:00~20:00	無料

## ☆三療サービス【要予約】

10日(第2金曜日)

毎月1日から予約受付

(長寿ポイント対象外)

## 【お申込み/お問い合わせ】

### ●ゆうゆう西荻北館



〒167-0042 東京都杉並区西荻北2-27-18

TEL・FAX 03-3396-8871

E-mail: nishiogikita@sara-project.or.jp

主催: NPO法人 さらプロジェクト <https://www.sara-project.or.jp/>

## 菖蒲湯

古代中国の端午の節句が日本に伝わり長い時代を経て現在の形になったようです。菖蒲の刀のような葉の形や独特の匂いを放つ葉には、邪気を祓う力があると考えられており端午の日に厄払いをする行事にも菖蒲を使っていたと言われていました。端午の節句が平安時代に日本に伝わり室町以降、武家社会が中心の世の中になると菖蒲が「尚武」や「勝負」に通じることから、武士の中では縁起物として扱われ欠かせない行事となりました。

江戸時代には庶民にも浸透し、銭湯で菖蒲湯が行われる形になり今に至るようです。



# 西荻北館 令和6年5月使用予定表

\*7月の団体空枠申込は、5月10日(目的外は5月27日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
5/1	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)
		2	(29)春秋会(オセロ)		
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	協働事業()	
5/2	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	(47)俳句の駅	協働事業()
		2	(47)俳句の駅	(47)俳句の駅	協働事業()
		3	(44)ささんか傾聴の会(傾聴)		
5/3	金祝	1	行政使用		夜間休館
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	
		3	(17)金曜会(書道)	協働事業	
5/4	土祝	1	(51)ルンルン講座	(21)みずゑ会(水彩画)	夜間休館
		2		(41)オータム(麻雀)	
		3	(24)土曜会(囲碁)	(38)たんぼぼの会(折り紙)	
5/5	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	(26)春秋会(誕生会)	夜間休館
		2		( )春秋会(誕生会)	
		3		(50)ばらの会(麻雀)	
5/6	月祝	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)	夜間休館
		2		(40)あひる(囲碁)	
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)黙石会(囲碁)	
5/7	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ	協働事業()
		2	(8)古典を読む会(古典通読)	みんなのエアロビ	協働事業()
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナ会の会(民族音楽)	
5/8	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	大人のぬり絵	(9)WEST西荻(気功太極拳)
		2		(41)オータム(麻雀)	
		3	(13)春秋会(役員会)	民謡同好会	
5/9	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気
		2	(30)ケーナ会の会(民族音楽)	歌声さろん	歌って元気
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)	協働事業()
5/10	金	1	(20)水墨画同好会	英会話	
		2	三療サービス	三療サービス	
		3	はじめてピアノ(1)(2)	協働事業()	協働事業()
5/11	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北フリッジの会	
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会	
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトリアの会(ちぎり絵)	
5/12	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	協働事業()	夜間休館
		2	協働事業()	協働事業()	
		3		(50)ばらの会(麻雀)	
5/13	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)		協働事業
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)	協働事業
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)黙石会(囲碁)	
5/14	火	1	(45)火謡会(謡曲)	バステルアートさろん	(32)楽しいボイストレーニング
		2	協働事業()	バステルアートさろん	(32)楽しいボイストレーニング
		3		協働事業	協働事業()
5/15	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)
		2	(29)春秋会(オセロ)		
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)		
5/16	木	1	事務連絡会のため(第3木)午前休	歌声さろん	協働事業()
		2		歌声さろん	協働事業()
		3			
5/17	金	1	(7)仏像愛好倶楽部		協働事業()
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	協働事業()
		3	(17)金曜会(書道)	行政使用	行政使用
5/18	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずゑ会(水彩画)	土曜夜の映画サロン
		2		(41)オータム(麻雀)	土曜夜の映画サロン
		3	(24)土曜会(囲碁)	(52)数字で遊ぼう	協働事業
5/19	日	第3日曜日のため休館となります			
5/20	月	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)	協働事業
		2		(40)あひる(囲碁)	協働事業
		3		(2)黙石会(囲碁)	協働事業
5/21	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ	協働事業
		2	協働事業()	みんなのエアロビ	協働事業
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナ会の会(民族音楽)	協働事業
5/22	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	大人のぬり絵	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)
		2	(29)春秋会(オセロ)	(41)オータム(麻雀)	
		3	協働事業	民謡同好会	
5/23	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気
		2	(30)ケーナ会の会(民族音楽)	歌声さろん	歌って元気
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)	協働事業
5/24	金	1	(20)水墨画同好会	英会話	
		2		(38)たんぼぼの会(折り紙)	
		3	はじめてピアノ(1)(2)	協働事業()	協働事業()
5/25	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北フリッジの会	
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会	
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトリアの会(ちぎり絵)	
5/26	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	協働事業	夜間休館
		2		(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
5/27	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)		
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)	
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)黙石会(囲碁)	
5/28	火	1	(45)火謡会(謡曲)	協働事業()	(32)楽しいボイストレーニング(26)
		2	協働事業()	協働事業()	(32)楽しいボイストレーニング
		3		協働事業	協働事業()
5/29	水	1	協働事業()	昼の映画会	夜の映画会
		2	協働事業()	昼の映画会	夜の映画会
		3		協働事業	協働事業
5/30	木	1			
		2			
		3			
5/31	金	1		終活セミナー	
		2		終活セミナー	
		3			