

2024年6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

## 6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

日曜日の朝 転倒予防・老化予防におすすめの  
「ゆるゆるストレッチ」を始めてみませんか



プログラム	開催日	時間	費用
楽しいウクレレ教室	11日・25日(火曜日)	午前10時から12時	1回 500円
夕暮れストレッチ	4日・11日・18日・25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	11日・25日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ	4日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	5日・19日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	5日・19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	4日・18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	1日・15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	3日・17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	2日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	9日・23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	10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	1日・8日・15日・22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	8日・22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	13日・27日(木曜日)	午前10時から12時(予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	2日・5日・7日・9日・12日・14日・19日・21日・23日・26日・28日・30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	2日・29日	PM2時から	無料
書を楽しむ	14日・28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	17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	5日・7日・12日・19日・21日・26日・28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	1日・15日・18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	10日・24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

13日(木曜日)1日受付開始  
24日(月曜日)21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  
6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

16日・20日は休館日

2024/5/15作成

# 令和6年6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
	 <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: green;">6月6日(木曜日)午後2時より</h2> <p style="color: yellow;">定員 5名</p> <h2 style="color: blue;">楽しいウクレレ教室・初級</h2> </div>						1
午前							太極拳 パソコン何でも相談
午後							三味線 楽器の会
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	ゆるゆるストレッチ マヒナーズ	ユーカラ ラベンダー	卓球 手芸	合唱	さわやかウォーキングA ピンポン	輪投 ころばん体操	卓球グループAmi パソコン何でも相談
午後	映画 麻雀	シャンソン 自彊術	絵手紙 フラダンス	大人のピアノ 麻雀	ウクレレ教室・初級 自彊術	麻雀 大人のピアノ	ころばん体操 パソコンC
夜間	/		夕暮れストレッチ	民謡			
	9	10	11	12	13	14	15
午前	糸の会	わがまち一番体操 コスモス	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室・中級	卓球グループAmi 大人のピアノ	初・麻雀 三療サービス	民謡 読み聞かせ	太極拳 パソコン何でも相談
午後	エアロビクス 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	三味線 楽器の会
夜間	/		夕暮れストレッチ				
	16	17	18	19	20	21	22
午前		ユーカラ ラベンダー	卓球 手芸	合唱 スケッチの会	事務連絡会	輪投 ころばん体操	卓球グループAmi パソコン何でも相談
午後		シャンソン 自彊術	三味線 フラダンス	大人のピアノ 麻雀	事務研修会	麻雀 大人のピアノ	ころばん体操 パソコンC
夜間		草木染	夕暮れストレッチ	民謡			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	糸の会 マヒナーズ	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・中級	卓球グループAmi 大人のピアノ	初・麻雀 ピンポン	民謡 大人のピアノ	ピンポン
午後	エアロビクス 麻雀	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	三味線 映画
夜間	/		夕暮れストレッチ		自彊術		
	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">ゆうゆう西田館</h2> <p style="color: blue;">皆様のご来館をお待ちしています</p> <h2 style="color: green;">03-3391-8747</h2> </div> <div style="text-align: center;"> <p>NPO法人 生きがいの会HP</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>QRコードでLINEの 友達に追加してね</p>  </div> </div>					
午前							
午後							
夜間							