

# ・・ ゆうゆう西荻北館 令和6年10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	11日・25日 (第2・第4金曜日)	13:30~14:30	1回600円
やさしいフランス語	2日・16日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	7日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	10日・24日(第2・第4木曜日)	18:00~19:00	
みんなのエアロビ	1日・15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	8日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	9日・23日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	10日・17日・24日 (第2・第3・第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	11日・25日 (第2・第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	19日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日 (第5火曜日)	13:30~16:30	無料
夜の映画会	29日 (第5火曜日)	17:00~20:00	無料
自習スペース(中・高校生)	毎週金曜日	17:30~20:30	無料

☆三療サービス【要予約】  
11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)

## これ知ってる? 「赤い羽根共同募金」

気付くと始まっている赤い羽根共同募金。あなたはいくつ知ってましたか?

- 10月1日から翌年の3月31日まで行われる。
- 始まりは、昭和22年の民間運動から。
- 45か国以上で行われているが、羽根の配布は日本と南アフリカだけ。
- 70%は身近なところに還元されている。例えば、100円募金すると70円は自分の住んでいる町のために使われます。
- 共同募金の応援歌がある。
- 羽根は本物で食用のニワトリのもの。ちなみに、羽根1本あたり2円程度なので、募金額が1円だと赤字になってしまいます。

## 【お申込み/お問い合わせ】

●ゆうゆう西荻北館

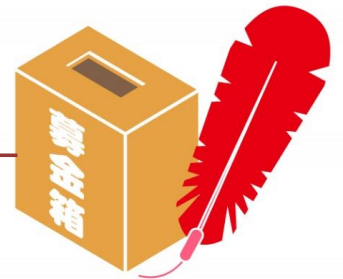


〒167-0042 東京都杉並区西荻北2-27-18

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/>



# 西荻北館 令和6年10月使用予定表

\* 12月の団体空枠申込は、10月10日(目的外は10月27日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間	
10/1	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ		
		2	(8)古典を読む会(古典通読)	みんなのエアロビ		
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
10/2	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)レイカファ(ウクレレ)			
10/3	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	(47)俳句の駅		
		2	(47)俳句の駅	(47)俳句の駅		
		3	(44)ささんか傾聴の会(傾聴)			
10/4	金	1	行政使用			
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)		
		3	(17)金曜会(書道)		自習スペース	
10/5	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずる会(水彩画)		
		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)		
10/6	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)		
10/7	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)		
		2		(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
10/8	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				
10/9	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)	(19)民謡同好会		
10/10	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気	
		2	(30)ケーナの会(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()	
10/11	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()	自習スペース	
10/12	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北ブリッジの会		
		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)		
10/13	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2	協働事業()			
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
10/14	月祝	1	(4)あさみの会(レクダンス)		夜間休館	
		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)塾石会(囲碁)		
10/15	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ		
		2	協働事業()	みんなのエアロビ		
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
10/16	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)レイカファ(ウクレレ)			
10/17	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				
10/18	金	1	(7)仏像愛好倶楽部		行政使用	
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	行政使用	
		3	(17)金曜会(書道)	行政使用	自習スペース	
10/19	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずる会(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	
10/20	日	1	第3日曜日のため休館となります			
		2				
		3				
10/21	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)塾石会(囲碁)	協働事業	
10/22	火	1	(45)火謡会(謡曲)	(54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング(26)	
		2	協働事業()	(54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング	
		3				
10/23	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	(19)民謡同好会		
10/24	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気	
		2	(30)ケーナの会(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	
10/25	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()	自習スペース	
10/26	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北ブリッジの会		
		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)		
10/27	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2				
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
10/28	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)塾石会(囲碁)		
10/29	火	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	
10/30	水	1				
		2				
		3				
10/31	木	1				
		2				
		3				