

2024年10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	31		

ゆうゆう西田館

NPO法人
生きがいの会

10月のご案内

ご近所の
カルチャーセンター
を目指します

《敬老イベント・みんなのお楽しみ会》

10月13日(日曜日)・14日(月曜日)に開催します。

13日は防災食や講話、14日は団体の発表会になります。

プログラム	開催日	時間	費用
楽しいウクレレ教室	8日・22日(火曜日) 3日・17日(木曜日)	午前10時から12時 午後2時から4時	1回 500円
夕暮れストレッチ	1日・8日・15日・22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	8日・22日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ	1日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	2日・16日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	2日・16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	1日・15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	5日・19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	7日・21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	6日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	27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	11日(金曜日)	午後12時30分から	1回 1,500円
西田パソコン何でも相談	5日・12日・19日・26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	お休み	午後1時30分から4時	1回 1,000円
初心者・麻雀教室	3日・24日(木曜日) 18日(金曜日)	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・4日・6日・9日・11日・16日・18日・23日・25日・27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	お休み		無料
書を楽しむ	11日・25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	21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	2日・4日・9日・16日・23日・25日・31日	午前10時から15時の間 (個人レッスン)	1回 1,500円
西田 三味線教室	12日・15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
フラワーアレンジメント	24日	午後2時から	1回 600円 (材料費別)

三療サービス

10日(木曜日) 1日受付開始

28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

10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

20日は休館日

2024/9/11作成

令和6年10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		
	10/29(火曜日) 午後2時~		1	2	3	4	5		
午前	エイジング케어 (乳酸菌について) 参加費¥700 お肌で気になる事は ありませんか 		卓球 手芸	合唱 歌・カナリアの会	さわやか・役員会 初・麻雀	輪投 卓球グループアミ	太極拳 パソコン何でも相談		
午後			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	楽器・歌の会 ころばん体操		
夜間			夕暮れストレッチ	民謡					
	6	7	8	9	10	11	12		
午前	ゆるゆるストレッチ	ユーカラ 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室・中級	卓球グループアミ 大人のピアノ	コール紫苑 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	麻雀	シャンソン 自彊術	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 三味線		
夜間	/		夕暮れストレッチ			川柳			
			13	14	15	16	17	18	19
午前			敬老会① 消防署(災害に備える)・杉並警察 (振り込め詐欺)・合唱	敬老会② 発表会(民謡・フラダンス・ウクレレ・三味線・楽器演奏)	卓球 手芸	合唱 スケッチの会	事務連絡会	輪投 卓球グループアミ	太極拳 パソコン何でも相談
午後	/		フラダンス 三味線	大人のピアノ 麻雀	ウクレレ教室・初級 自彊術	麻雀 初・麻雀	ころばん体操 楽器・歌の会		
夜間			夕暮れストレッチ	民謡					
			20	21	22	23	24	25	26
午前	 休館日	ユーカラ 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室・中級	ピンポン 大人のピアノ	コール紫苑 初・麻雀	民謡 大人のピアノ	卓球グループアミ パソコン何でも相談		
午後		シャンソン 自彊術・草木染	美エクラブ フラダンス	麻雀	フラワーアレンジメント 自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操		
夜間		/		夕暮れストレッチ					
	27			28	29	30	31	10/29(火曜日)	
午前	松浜マヒナース (ウクレレ)			わがまち一番	三味線 スマホ教室 エイジング케어	卓球グループアミ	大人のピアノ 自彊術	※東京都高齢者向け スマートフォン普及啓発 事業(申込み制) 13時~ 無料 	
午後	エアロビクス 麻雀	三療サービス 自彊術	麻雀						
夜間	/								



日曜日、エアロビクスはいかがです

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

