

# 2025年 ゆうゆう荻窪館 12月の協働事業案内



★協働事業はどなたでも参加できます。年齢制限はありません。

★すべてのプログラムは“長寿応援ポイント”の対象です(60歳以上)。

☆12月28日(日)～1月4日(日)の年末年始は休館となります。

事業名	開催日	曜日・時間	費用
歌って健康	12月3・17日	第1・3水曜日 15:30～16:30	1回 500円
歌って元気!	12月5・12・19・26日	第1・2・3・4金曜日 17:30～18:30	1回 500円
健康麻雀	12月4・11・25日 12月13・20・27日	第3木曜を除く毎木曜日 13:00～16:30 第1土曜を除く毎土曜日 13:00～16:30	1回 500円
楽しくストレッチ	12月7・14日	第3日曜を除く毎日曜日 13:00～14:30	1回 500円
健康エアロビクス	12月4日	第1木曜日 13:30～14:45	1回 500円
三味線教室	12月8・22日	第2・4月曜日 ①13:30～14:45 ②15:00～16:15	2,000円 1,000円×2回の1ヶ月分 別途テキスト代200円
Jポップ&フォーク	12月4日	第1木曜日 17:30～18:30	1回 500円
陶芸教室	お休み	毎月29日 10:00～12:00	1回 500円 別途材料燃焼費2,000円
楽々折り紙	12月23日 申込受付中	第4火曜日 10:30～12:00 第3金曜日 14:30～16:00	1回300円 1回300円(7名集まると開始)
ペン習字	1・3組 12月2・16日 2・4組 12月9・23日	第1・3火曜日 10:30～12:00 第2・4火曜日 10:30～12:00	1回 500円 1回 500円
フラダンス教室	12月1・15日	第1・3月曜日 13:00～14:00	1回 600円
フラワーアレンジメント(正月花)	12月27日	10:00～12:00	1回 500円 別途花・器代2600円
やさしい骨盤体操	12月22日	第4月曜日 10:00～11:00	1回 500円
初めての太極拳	12月2・9・16・23日	第1・2・3・4火曜日 17:30～19:00	2000円 500円×4回テキスト代含む
セルフケア背骨コンディショニング	12月2・16日	第1・3火曜日 13:15～14:30	1回1000円 別途テキスト代500円
楽しい初級英会話	12月5・19日	第1・3金曜日 10:30～12:00	1回700円
シャンソン教室	12月3・17日	第1・3水曜日 13:00～14:30	1回 700円
クリスマスリース作り	12月6日	13:00～15:00	500円、別途材料代1500円
ギター演奏で歌おう	12月19日	13:30～16:00	500円(要予約)おやつ付
映画鑑賞会	お休み	13:30～16:00	無料(要予約)
元気なうちから始めよう 老い支度のすゝめ 高齢者施設の種類の選び方	12月5日	第1金曜日 13:30～15:30	100円(要予約) お茶菓子付き
シニアピアノ教室	12月10・24日	第2・4水曜日 ①13:00～14:30 ②14:40～16:10	3,000円 (1,500円×2回の1か月分) (テキスト代別途)

※三療サービスは12月10日(第2水)です。  
12月1日(月)9時より受付開始します。

※わがまち一番体操は12月12・26日に実施します。  
(第2・4金曜日①午前9時15分～②午前10時30分～)

◎開館時間は午前9時から午後9時まで。日・祝日は午後5時まで。

◎第3日曜(12月21日)は休館です。また12月18日(木)は職員研修のため一日休館となります。

NPO法人 生きがいの会

ゆうゆう荻窪館 杉並区南荻窪2-25-17 ☎&FAX (03-3335-1716)

7年12月 ゆうゆう荻窪館行事予定表(1)

日					1 月				2 火				3 水				4 木				5 金				6 土			
曜日																												
部屋	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室
午前					(月曜会 踊曲)		ハーベスト (パソコン)	つわぶき (ヨガ)	チェリツシュ (ヨガ)		ペン習字	第二雀会 (麻雀)	シニアヨガ (ヨガ)		お江戸の会 (偶数月)		ホアロハ (フラダンス)				地域交流会	初級英会話 楽しい	地域交流会		宮前二丁目 防災会		自強術西田会 (健康体操)	
午後					フラダンス教室 オーシャン	ハナミズキ (ミュージック ケル)	すずめの会 (麻雀)	榊榊会 (カルタ)	セルフケア 青年コンディ ションング	Tuesd ayの会	榊榊会 (大正琴)	第二雀会 (麻雀)	歌って健康 シャンソン	すみれ (カラオケ)	歌って健康 シャンソン	ねえよんで (随分かせ)	エアロビクス 太極拳(萩の 会)	健康麻雀	健康麻雀		悠水会 (太極拳)	③元気なうちか ら始めよう若い 支度のすゝめ	榊榊会 (麻雀)		カサブランカ (麻雀)	クリスマス リース	園善の土日会 (園善)	
夜間									太極拳		太極拳						Jポップ& フォーク		Jポップ& フォーク		歌って元気！	歌って元気！						

日	7				8				9				10				11				12				13			
曜日	日				月				火				水				木				金				土			
部屋	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室
午前					(萩の会 体操)		(つわぶき ヨガ)		(神楽会 体操)		ペン習字		悠水会	宮前まちづ くりの会	三療サービ ス		(ホアロハ フラダン ス)	(ユヒア 手描き染)	(神楽会 書道)		わがまち一 番 体操		(チェリツシ ヨガ)				(自強術西田 健康体操)	
午後	ストレッチ		ストレッチ		三味線	すずめの会 (麻雀)		(神楽会 カルタ)		火木の会 (麻雀)	花の会 (手芸)	龍馬かよう会	ピアノ教室		三療サービ ス		健康麻雀	(ユヒア 手描き染)	健康麻雀		シニアダン ス (ダンス)		(神楽会 麻雀)	健康麻雀	ポハイ・ケ・ア ウクレレ	健康麻雀	園善の土日会 (園善)	
夜間	閉館								太極拳		太極拳										歌って元気！		歌って元気！					

7年12月 ゆうゆう荻窪館行事予定表(2)

日	14				15				16				17				18				19				20			
曜日	日				月				火				水				木				金				土			
部屋	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室
午前	シニアヨガ (ヨガ)				(月曜会 踊曲)		ハーベスト (パソコン)	つわぶき (ヨガ)	萩の会 (体操)		ペン習字	第二雀会 (麻雀)	シニアヨガ (ヨガ)		(榊榊会 役員会)		休館日					初級英会話 楽しい			(榊榊会 体操)		(自強術西田会 健康体操)	
午後	ストレッチ		ストレッチ		フラダンス教室 オーシャン		すずめの会 (麻雀)	榊榊会 (カルタ)	セルフケア 青骨コンディ ショニング	Tuesd ayの会	(榊榊会 大正琴)	第二雀会 (麻雀)	歌って健康 シャンソン	(カラオケ すみれ)	歌って健康 シャンソン	(ねえよんで 聴聞かせ)					ギター演奏で 歌おう	ギター演奏 で歌おう	ギター演奏 で歌おう	(榊榊会 麻雀)	健康麻雀		健康麻雀	囲碁の土日会 (囲碁)
夜間	閉館								太極拳		太極拳										歌って元気！		歌って元気！					

7

日	21				22				23				24				25				26				27			
曜日	日				月				火				水				木				金				土			
部屋	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室	洋(大)	洋(小)	和室	茶室
午前	休館日				(萩の会 音楽)	骨盤体操	骨盤体操	(つわぶき ヨガ)	(榊榊会 朗読)	楽々折り紙	ペン習字		悠水会				(ホアロハ フラダンス)		(榊榊会 書道)	(いちご会 打合せ)	わがまち一番 体操	チェリツシュ (ヨガ)		フラワーレ ンジメント		(自強術西田会 健康体操)		
午後					三味線	すずめの会 (麻雀)		(榊榊会 カルタ)			(花の会 手芸)		ピアノ教室		萩のはな(介 護者の会)		木曜会	健康麻雀	健康麻雀	(火木の会 麻雀)		(榊榊会 麻雀)	健康麻雀	健康麻雀	ボハイ・ケ・ア (ウクレレ)	健康麻雀		
夜間									太極拳		太極拳										歌って元気！		歌って元気！					

7年12月 ゆうゆう荻窪館行事予定表(3)

[illegible][illegible]