・・ゆうゆう西荻北館 令和7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６０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	9日・23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	7日・21日 （第1・第3水曜日）	14:00～15:00	1回600円
歌って元気	5日（第1月曜日） 8日・22日（第2・第4木曜日）	10:30～11:30 18:00～19:00	1回500円
みんなのエアロビ	6日・20日 （第1・第3火曜日）	13:30～14:45	1回500円
パステルアートさろん	13日 （第2火曜日）	13:30～15:00	1回600円
大人のぬり絵	14日・28日 （第2・第4水曜日）	14:00～16:00	1回600円
歌声さろん	8日・15・22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	9日・23日 （第2・第4金曜日）	①9:15～10:40 ②10:45～12:10	1回1,500円
午後のピアノ①②	9日・23日 （第2・第4金曜日）	①15:00～16:25 ②16:30～17:55	1回1,500円
土曜夜の映画サロン	17日（第3土曜日）	17:00～20:00	無料
昼の映画会	29日（第5木曜日）	13:30～16:30	無料
夜の映画会	29日（第5木曜日）	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
包丁研ぎ（ハウスメンテ）	31日（土曜日）	10:00～12:00	1回1,000円

☆三療サービス【要予約】
９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）

八十八夜って？

八十八夜は固定した日ではなく、毎年変動します。立春から数えて、88日目が八十八夜です。今年は5月1日になります。
八十八夜と聞くと、歌にもある茶摘みをイメージする方も多いのでは？
ちょうどお茶の新芽が出そろうころで、茶摘みが始まります。
この時期に摘まれたお茶は「新茶」または「一番茶」といい、栄養が豊富で香りがよく、特に美味しいといわれています。
このため八十八夜に詰まれたお茶を飲むと長生きするという言い伝えもあり、八十八夜には末広がりの八が二つも入っていることから縁起物とされています。

【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7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	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さざんか傾聴の会（傾聴）		
5/2	金	1	協働事業（　）		
		2	㉒スマイル（麻雀）	㉒スマイル（麻雀）	
		3	⑰金曜会（書道）		自主スペース
5/3	土祝	1	(51)ルンルン講座	㉑みずゑ会（水彩画）	夜間休館
		2	協働事業（）	㊶オータム（麻雀）	
		3	㉔土曜会（囲碁）		
5/4	日祝	1	㉕春秋会（カラオケ）	㉖春秋会（役員会誕生会）	夜間休館
		2	協働事業（）	㉖春秋会（役員会誕生会）	
		3		**（50）ばらの会（麻雀）**	
5/5	月祝	1	歌って元気	㉘ひまわりの会（折り紙）	夜間休館
		2	協働事業（）	㊵あひる（囲碁）	
		3	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	②熟石会（囲碁）	
5/6	火祝	1	⑤火曜会（書道）	みんなのエアロビ	夜間休館
		2	⑧古典を読む会（古典通読）	みんなのエアロビ	
		3	㊺火謡会（謡曲）	㉚ケーナの会（民族音楽）	
5/7	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	やさしいフランス語	⑨WEST西荻（気功太極拳）
		2	㉙春秋会（オセロ）	協働事業（）	・
		3	⑪レイカプア（ウクレレ）		
5/8	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（）
5/9	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⑴⑵	午後のピアノ⑴⑵	自主スペース
5/10	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カトレアの会（ちぎり絵）	
5/11	日	1	㉕春秋会（カラオケ）		夜間休館
		2	協働事業（）	（50）ばらの会（麻雀）	
		3			
5/12	月	1	④あざみの会（レクダンス）		
		2	④あざみの会（レクダンス）	㊵あひる（囲碁）	
		3	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	②熟石会（囲碁）	
5/13	火	1	㊺火謡会（謡曲）		㉜楽しいボイストレーニング
		2	協働事業（）		㉜楽しいボイストレーニング
		3		パステルアートさろん	
5/14	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	⑲民謡同好会	⑨WEST西荻（気功太極拳）
		2		㊶オータム（麻雀）	・
		3	⑬春秋会（役員会誕生会）	大人のぬり絵	
5/15	木	1	事務連絡会のため午前休館	歌声さろん	協働事業（）
		2		歌声さろん	協働事業（）
		3		協働事業（）	協働事業（）
5/16	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	自主スペース
5/17	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	協働事業（）	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
5/18	日	1	**第３日曜日のため休館となります**		
		2			
		3			
5/19	月	1	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	㉘ひまわりの会（折り紙）	
		2	協働事業（）	㊵あひる（囲碁）	
		3		②熟石会（囲碁）	
5/20	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）	
5/21	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	やさしいフランス語	⑨WEST西荻（気功太極拳）⑩
		2	㉙春秋会（オセロ）	協働事業（）	・
		3	⑪レイカプア（ウクレレ）		
5/22	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
5/23	金	1	⑳水墨画同好会	英会話	
		2		協働事業（）	
		3	はじめてピアノ⑴⑵	午後のピアノ⑴⑵	自主スペース
5/24	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カトレアの会（ちぎり絵）	
5/25	日	1	㉕春秋会（カラオケ）		夜間休館
		2	協働事業（）	（50）ばらの会（麻雀）	
		3			
5/26	月	1	④あざみの会（レクダンス）		
		2	④あざみの会（レクダンス）	㊵あひる（囲碁）	
		3	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	②熟石会（囲碁）	
5/27	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	（55）ものの会（俳句）		協働事業（）
5/28	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	⑲民謡同好会	⑨WEST西荻（気功太極拳）⑩
		2	㉙春秋会（オセロ）	㊶オータム（麻雀）	・
		3		大人のぬり絵	
5/29	木	1	協働事業（）	昼の映画	夜の映画会
		2	協働事業（）	昼の映画	夜の映画会
		3		協働事業	協働事業
5/30	金	1			
		2			
		3			自主スペース
5/31	土	1	ハウスメンテ		
		2	ハウスメンテ		
		3			

団体名の頭は登録番号です