

・・ゆうゆう西荻北館 令和7年8月のお知らせ・・

このプログラムは、すべて長寿応援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	8日・22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	6日・20日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	4日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	14日・28日(第2・第4木曜日)	18:00~19:00	
みんなのエアロビ	5日・19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	12日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	13日・27日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	14日・21日・28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	8日・22日 (第2・第4金曜日)	① 9:15~10:40 ② 10:45~12:10	1回1,500円
午後のピアノ①②	8日・22日 (第2・第4金曜日)	① 15:00~16:25 ② 16:30~17:55	1回1,500円
土曜夜の映画サロン	16日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日(金) 月により開催曜日が変わります	13:30~16:30	無料
夜の映画会	29日(金) 月により開催曜日が変わります	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】
8月8日(第2金曜日)
毎月1日から予約受付
(長寿応援ポイント対象外)

手のひらで健康チェック!
8月30日(土) 13:00~15:00

あなたの血管年齢は?
野菜は足りてますか?
“ベジチェック”(手のひらから野菜の
摂取量を推定)により血管年齢を測定します。
結果はその場でお渡しします。
どなたでも気軽にご参加いただけます!



【お申込み/お問い合わせ】

●ゆうゆう西荻北館

ゆうゆう館協働事業



〒167-0042 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8月使用予定表

* 10月の団体空枠申込は、8月24日(目的外は8月27日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間	
8/1	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)		自習スペース	
8/2	土	1	(51)ルンレン講座	(21)みずゑ会(水彩画)		
		2	協働事業()	(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)			
8/3	日	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)		
8/4	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)		
		2	協働事業()	(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
8/5	火	1	(5)火曜会(書道)	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	(45)火曜会(謡曲)	(30)ケーナ会の会(民族音楽)		
8/6	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	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	協働事業()		
		3	(11)レイカファ(ウクレレ)			
8/7	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)			
8/8	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)	午後のピアノ(1)(2)	自習スペース	
8/9	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)カトリアの会(ちぎり絵)		
8/10	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				
8/11	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)		
8/12	火	1	(45)火曜会(謡曲)	パ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()		(32)楽しいボイストレーニング	
		3				
8/13	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(13)春秋会(役員会誕生会)	大人のぬり絵		
8/14	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気	
		2	(30)ケーナ会の会(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()	
8/15	金	1	(7)仏像愛好倶楽部		協働事業()	
		2	(22)スマイル(麻雀)		協働事業()	
		3	(17)金曜会(書道)		自習スペース	
8/16	土	1	(51)ルンレン講座	(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	
8/17	日	1	第3日曜日のため休館となります			
		2				
		3				
8/18	月	1	(39)TOMO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)塾石会(囲碁)		
8/19	火	1	(46)火曜会(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)ケーナ会の会(民族音楽)		
8/20	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	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	協働事業()		
		3	(11)レイカファ(ウクレレ)			
8/21	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()	
8/22	金	1	(20)水墨画同好会	英会話		
		2	三療サービス	協働事業()		
		3	はじめてピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)	自習スペース	
8/23	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)カトリアの会(ちぎり絵)		
8/24	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				
8/25	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)		
8/26	火	1	(45)火曜会(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)もの会(俳句)		協働事業()	
8/27	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)	
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	(41)オータム(麻雀)		
		3		大人のぬり絵		
8/28	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気	
		2	(30)ケーナ会の会(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	
8/29	金	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	自習スペース	
8/30	土	1				
		2		健康チェック		
		3				
8/31	日	1			夜間休館	
		2				
		3				

団体の頭は登録番号です