

# ・・ゆうゆう西荻北館 令和7年10月のお知らせ・・

こちらのプログラムは、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     | 10日・24日<br>(第2・第4金曜日)         | 13:30~14:30                    | 1回600円            |
| やさしいフランス語     | 1日・15日<br>(第1・第3水曜日)          | 14:00~15:00                    | 1回600円            |
| 歌って元気         | 6日(第1月曜日)<br>9日・23日(第2・第4木曜日) | 10:30~11:30<br>18:00~19:00     | 1回500円            |
| みんなのエアロビ      | 7日・21日<br>(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    | 14日<br>(第2火曜日)                | 13:30~15:00                    | 1回600円            |
| 大人のぬり絵        | 8日・22日<br>(第2・第4水曜日)          | 14:00~16:00                    | 1回600円            |
| 歌声サロン         | 9日・16日・23日<br>(第2・第3・第4木曜日)   | 15:00~16:30                    | 1回600円<br>お土産/歌集付 |
| はじめてピアノ①②     | 10日・24日<br>(第2・第4金曜日)         | ① 9:15~10:40<br>② 10:45~12:10  | 1回1,500円          |
| 午後のピアノ①②      | 10日・24日<br>(第2・第4金曜日)         | ① 15:00~16:25<br>② 16:30~17:55 | 1回1,500円          |
| 土曜夜の映画サロン     | 18日<br>(第3土曜日)                | 17:00~20:00                    | 無料                |
| 昼の映画会         | 30日(木)<br>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         | 30日(木)<br>月により開催曜日が変わります      | 17:00~20:00                    | 無料                |
| 終活セミナー        | 29日(水)                        | 13:00~15:00                    | 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】  
10月10日(第2金曜日)  
毎月1日から予約受付  
(長寿応援ポイントは対象外です)

【お申込み/お問合せ】

ゆうゆう西荻北館

## 今年の中秋の名月(十五夜)は10月6日!

旧暦では7月から9月が秋。秋の真ん中である8月15日が「中秋」で、この日に昇る月は一年で一番美しく見えることから「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。「十五夜」という言い方もありますが、本来、十五夜は毎月訪れるものです。しかし旧暦8月が最も美しい時期であることから中秋の名月と同じ意味で使われることが多いです。なお、十五夜は、天文学的には、月の軌道の関係から必ずしも満月とは限りません。今年の10月6日は、「月齢14.3」で翌7日が「月齢15.3」となり満月になります。



〒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  | 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)レイカブア(ウクレレ)     | (57)やさしい麻雀クラブ    |                  |  |
| 10/2  | 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)    |                  |                  |  |
| 10/3  | 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           |  |
| 10/4  | 土 | 1  | (51)ルンレン講座          | (21)みずる会(水彩画)    |                  |  |
|       |   | 2  | 協働事業()              | (41)オータム(麻雀)     |                  |  |
|       |   | 3  | (24)土曜会(囲碁)         |                  |                  |  |
| 10/5  | 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)     |                  |  |
| 10/6  | 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)       |                  |  |
| 10/7  | 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)火謡会(謡曲)         | (30)ケーナの会(民族音楽)  |                  |  |
| 10/8  | 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           |                  |  |
| 10/9  | 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()           |  |
| 10/10 | 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           |  |
| 10/11 | 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)カトレアの会(ちぎり絵) |                  |  |
| 10/12 | 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  |                     |                  |                  |  |
| 10/13 | 月 | 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)       |                  |  |
| 10/14 | 火 | 1  |                     | 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  |                     |                  |                  |  |
| 10/15 | 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)レイカブア(ウクレレ)     | (57)やさしい麻雀クラブ    |                  |  |
| 10/16 | 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()           |  |
| 10/17 | 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             | 自習スペース           |  |
| 10/18 | 土 | 1  | (51)ルンレン講座          | (21)みずる会(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             |  |
| 10/19 | 日 | 1  | 第3日曜日のため休館となります     |                  |                  |  |
|       |   | 2  |                     |                  |                  |  |
|       |   | 3  |                     |                  |                  |  |
| 10/20 | 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)       |                  |  |
| 10/21 | 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)  |                  |  |
| 10/22 | 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  | (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           |                  |  |
| 10/23 | 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             |  |
| 10/24 | 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(1)(2)       | 午後のピアノ(1)(2)     | 自習スペース           |  |
| 10/25 | 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)カトレアの会(ちぎり絵) |                  |  |
| 10/26 | 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  |                     |                  |                  |  |
| 10/27 | 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)       |                  |  |
| 10/28 | 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 |  |
|       |   | 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)ももの会(俳句)        |                  | 協働事業()           |  |
| 10/29 | 水 | 1  | 協働事業()              | 終活セミナー           |                  |  |
|       |   | 2  | 協働事業()              | 終活セミナー           | 協働事業             |  |
|       |   | 3  |                     | 協働事業             | 夜の映画会            |  |
| 10/30 | 木 | 1  | 地域交流会               | 昼の映画             | 夜の映画会            |  |
|       |   | 2  | 地域交流会               | 昼の映画             |                  |  |
|       |   | 3  |                     |                  |                  |  |
| 10/31 | 金 | 1  |                     |                  |                  |  |
|       |   | 2  |                     |                  |                  |  |
|       |   | 3  |                     |                  | 自習スペース           |  |

団体の頭は登録番号です