

・・ ゆうゆう西荻北館 令和7年11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	14日・28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	5日・19日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	3日(第1月曜日) 13日・27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	4日・18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	11日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	12日・26日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	13日・20日・27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	14日・28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	14日・28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	15日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日(土) 月により開催曜日が変わります	13:30~16:30	無料
紙バンドでかごを作ろう	1日(土)	13:30~15:00	500円(小学生無料) 材料費300円(小学生も)
ハウスメンテ教室(包丁砥ぎ)	29日(土)	10:00~12:00	1,000円 教材費含む
フリーマーケット	30日(日)	11:00~15:00	出展料500円
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】
11月14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

紙バンドで可愛いかごを作ろう！

11月1日(土) 13:30~15:00

紙バンドを使ってみんなで可愛いかごを作りますか？

親子での参加も歓迎！

ラッピングしてお友達へのプレゼントにいかが？
喜ばれること請け合いです！

参加費：500円(小学生は無料)

材料費：300円(小学生も)



〒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11月使用予定表

*1月の団体空枠申込は、11月10日(目的外は11月27日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
11/1	土	1	(51)ルンルン講座	(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)	紙バンドで可愛いかごを作ろう	
11/2	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)	
11/3	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	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)熟石会(囲碁)	
11/4	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)	
11/5	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	
11/6	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)		
11/7	金	1	協働事業()		
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	自習スペース
		3	(17)金曜会(書道)		
11/8	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)	
11/9	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			
11/10	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)熟石会(囲碁)	
11/11	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			
11/12	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	(26)春秋会(役員会誕生会)	大人のぬり絵	
11/13	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()
11/14	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
11/15	土	1	(51)ルンルン講座	(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
11/16	日	1	第3日曜日のため休館となります		
		2			
		3			
11/17	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)熟石会(囲碁)	
11/18	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)	
11/19	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	
11/20	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()
11/21	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
11/22	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)	
11/23	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			
11/24	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)熟石会(囲碁)	
11/25	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
		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)ものもの(俳句)		協働事業()
11/26	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	
11/27	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
11/28	金	1	(20)水墨画同好会	英会話	
		2	協働事業()	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
11/29	土	1	ハウスメンテ教室(包丁砥ぎ)	昼の映画会	
		2	ハウスメンテ教室(包丁砥ぎ)	昼の映画会	
		3		協働事業	協働事業
11/30	日	1	フリーマーケット	フリーマーケット	夜間休館
		2			
		3			

団体の頭は登録番号です