

# ・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年1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	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
パステルアートサロン	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
歌声サロン	8日・15日・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)	① 9:15~10:40 ② 10:45~12:10	1回1,500円
午後のピアノ①②	9日・23日 (第2・第4金曜日)	① 15:00~16:25 ② 16:30~17:55	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	30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	30日(金) 月により開催曜日が変わります	17:00~20:00	無料
ハウスメンテ教室(包丁砥ぎ)	31日(土)	10:00~12:00	1,000円 教材費含む
終活セミナー	29日(木)	13:00~15:00	無料
新春音楽祭り	30日(金)	10:30~12:10	200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】  
1月9日(第2金曜日)  
12月20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

## 新春音楽祭り

1月30日(金) 10:30~12:10

当館の協働事業や団体の講師、参加者の皆さま、  
および杉並や周辺地域を中心に活動されている  
ミュージシャンによる歌や楽器演奏を披露して  
いただきます。

おもなだしもの

- ・三線演奏と歌
- ・サックスとピアノ演奏
- ・ギター弾き語りと皆さんの合唱
- ・樹(いつき)保育園の園児による歌とダンス

どうぞ奮ってご参加ください!



〒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8年1月使用予定表

\* 3月および4月の団体空枠申込は、ともに1月5日からできます。目的外は従来通り前々月27日から可能

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
1/1	木	1 2 3	年末年始休館(12月28日~1月4日)		
1/2	金	1 2 3			
1/3	土	1 2 3			
1/4	日	1 2 3			
1/5	月	1 2 3	歌って元気 協働事業()	(28)ひまわりの会(折り紙) (40)あひる(囲碁)	
1/6	火	1 2 3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ) (5)火曜会(書道) (8)古典を読む会(古典通読) (45)火曜会(謡曲)	(2)塾石会(囲碁) みんなのエアロビ みんなのエアロビ (30)ケーナ会の会(民族音楽)	
1/7	水	1 2 3	(23)白ゆりの会(体操) (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) (11)レイカファ(ウクレレ)	やさしいフランス語 協働事業() (57)やさしい麻雀クラブ	(9)WEST西荻(気功太極拳)
1/8	木	1 2 3	(15)春秋会(輪投げ) (30)ケーナ会の会(民族音楽) (1)青い鳥(朗読)	歌声さろん 歌声さろん (16)コスモス(絵本読聞かせ)	歌って元気 歌って元気 協働事業()
1/9	金	1 2 3	(20)水墨画同好会 三療サーブス はじめてピアノ(1)(2)	英会話 三療サーブス 午後のピアノ(1)(2)	自習スペース
1/10	土	1 2 3	(19)民謡同好会 (43)麻雀愛好会 (24)土曜会(囲碁)	(37)西荻北ブリッジの会 (43)麻雀愛好会 (36)カトレアの会(ちぎり絵)	
1/11	日	1 2 3	(25)春秋会(カラオケ) 協働事業()	(50)ばらの会(麻雀)	夜間休館
1/12	月祝	1 2 3	(4)あさみの会(レクダンス) (4)あさみの会(レクダンス) (39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(40)あひる(囲碁) (2)塾石会(囲碁) パステルアートさろん	夜間休館
1/13	火	1 2 3	協働事業()		(32)楽しいボイストレーニング (32)楽しいボイストレーニング
1/14	水	1 2 3	(23)白ゆりの会(体操) (58)ストレッチクラブ (26)春秋会(役員会誕生会)	(19)民謡同好会 (41)オータム(麻雀) 大人のぬり絵	(9)WEST西荻(気功太極拳)
1/15	木	1 2 3	事務連絡会のため午前休館	歌声さろん 歌声さろん 協働事業()	協働事業() 協働事業() 協働事業() 協働事業() 協働事業() 自習スペース
1/16	金	1 2 3	(7)仏像愛好倶楽部 (22)スマイル(麻雀) (17)金曜会(書道)	(22)スマイル(麻雀) 行政使用	自習スペース
1/17	土	1 2 3	(51)レインレン講座 協働事業() (24)土曜会(囲碁)	(21)みずる会(水彩画) (41)オータム(麻雀) (52)数字で遊ぼう	土曜夜の映画サロン 土曜夜の映画サロン 協働事業
1/18	日	1 2 3	第3日曜日のため休館となります		
1/19	月	1 2 3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ) 協働事業()	(28)ひまわりの会(折り紙) (40)あひる(囲碁) (2)塾石会(囲碁)	
1/20	火	1 2 3	(46)火曜会(謡曲) 協働事業() (5)火曜会(書道)	みんなのエアロビ みんなのエアロビ (30)ケーナ会の会(民族音楽)	
1/21	水	1 2 3	(23)白ゆりの会(体操) (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) (11)レイカファ(ウクレレ)	やさしいフランス語 協働事業() (57)やさしい麻雀クラブ	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)
1/22	木	1 2 3	(15)春秋会(輪投げ) (30)ケーナ会の会(民族音楽) (1)青い鳥(朗読)	歌声さろん 歌声さろん (16)コスモス(絵本読聞かせ)	歌って元気 歌って元気 協働事業
1/23	金	1 2 3	(20)水墨画同好会 はじめてピアノ(1)(2)	英会話 協働事業() 午後のピアノ(1)(2)	自習スペース
1/24	土	1 2 3	(19)民謡同好会 (43)麻雀愛好会 (24)土曜会(囲碁)	(37)西荻北ブリッジの会 (43)麻雀愛好会 (36)カトレアの会(ちぎり絵)	
1/25	日	1 2 3	(25)春秋会(カラオケ) 協働事業()	(50)ばらの会(麻雀)	夜間休館
1/26	月	1 2 3	(4)あさみの会(レクダンス) (4)あさみの会(レクダンス) (39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(40)あひる(囲碁) (2)塾石会(囲碁)	
1/27	火	1 2 3	(45)火曜会(謡曲) 協働事業() (55)ものの会(俳句)	(54)吹き矢同好会 (54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング(26) (32)楽しいボイストレーニング 協働事業()
1/28	水	1 2 3	(23)白ゆりの会(体操) (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) (58)ストレッチクラブ	(19)民謡同好会 (41)オータム(麻雀) 大人のぬり絵	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)
1/29	木	1 2 3	協働事業() 協働事業()	終活セミナー 終活セミナー 協働事業	協働事業
1/30	金	1 2 3	新春音楽祭り 新春音楽祭り	昼の映画会 昼の映画会	夜の映画会 夜の映画会 自習スペース
1/31	土	1 2 3	ハウスメンテ ハウスメンテ		