

・・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 | 19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) | 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 | 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 |

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！



【お申込み/お問合せ】

ゆうゆう西荻北館



〒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 | | | |
| 1/2 | 金 | 1 | | | |
| | | 2 | | | |
| | | 3 | | | |
| 1/3 | 土 | 1 | | | |
| | | 2 | | | |
| | | 3 | | | |
| 1/4 | 日 | 1 | | | |
| | | 2 | | | |
| | | 3 | | | |
| 1/5 | 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)熱石会(囲碁) | |
| 1/6 | 火 | 1 | (5)火曜会(書道) | みんなのエアロビ | |
| | | 2 | (8)古典を読む会(古典通説) | みんなのエアロビ | |
| | | 3 | (45)火曜会(謡曲) | (30)ケーナの会(民族音楽) | |
| 1/7 | 水 | 1 | (23)白ゆりの会(体操) | やさしいフランス語 | (9)WEST西荻(氣功太極拳) |
| | | 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 | |
| 1/8 | 木 | 1 | (15)春秋会(輪投げ) | 歌声さん | 歌って元気 |
| | | 2 | (30)ケーナの会(民族音楽) | 歌声さん | 歌って元気 |
| | | 3 | (1)青い鳥(朗誦) | (16)コスモス(絵本読聞かせ) | 協働事業() |
| 1/9 | 金 | 1 | (20)水墨画同好会 | 中央会話 | |
| | | 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 |
| 1/10 | 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) | |
| 1/11 | 日 | 1 | (25)春秋会(カラオケ) | | |
| | | 2 | 協働事業() | (50)ばらの会(麻雀) | 夜間休館 |
| | | 3 | | | |
| 1/12 | 月祝 | 1 | (4)あさみの会(レクタンス) | | |
| | | 2 | (4)あさみの会(レクタンス) | (40)あひる(囲碁) | 夜間休館 |
| | | 3 | (39)TOMO体操の会(ストレッチ) | (2)熱石会(囲碁) | |
| 1/13 | 火 | 1 | | バステルアートさん | (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 | | | |
| 1/14 | 水 | 1 | (23)白ゆりの会(体操) | (19)民謡同好会 | (9)WEST西荻(氣功太極拳) |
| | | 2 | (58)ストレッチクラブ | (41)オータム(麻雀) | ・ |
| | | 3 | (26)春秋会(役員会誕生会) | 大人のぬり絵 | |
| 1/15 | 木 | 1 | 事務連絡会のため午前休館 | 歌声さん | 協働事業() |
| | | 2 | | 歌声さん | 協働事業() |
| | | 3 | 協働事業() | | 協働事業() |
| 1/16 | 金 | 1 | (7)仏像愛好俱楽部 | | 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 |
| 1/17 | 土 | 1 | (51)レンレン講座 | (21)みすゑ会(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 |
| 1/18 | 日 | 1 | | 第3日曜日のため休館となります | |
| | | 2 | | | |
| | | 3 | | | |
| 1/19 | 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)熱石会(囲碁) | |
| 1/20 | 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)ケーナの会(民族音楽) | |
| 1/21 | 水 | 1 | (23)白ゆりの会(体操) | やさしいフランス語 | (9)WEST西荻(氣功太極拳)(10) |
| | | 2 | (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) | 協働事業() | ・ |
| | | 3 | (11)レイカブア(ウクレレ) | (57)やさしい麻雀クラブ | |
| 1/22 | 木 | 1 | (15)春秋会(輪投げ) | 歌声さん | 歌って元気 |
| | | 2 | (30)ケーナの会(民族音楽) | 歌声さん | 歌って元気 |
| | | 3 | (1)青い鳥(朗誦) | (16)コスモス(絵本読聞かせ) | 協働事業 |
| 1/23 | 金 | 1 | (20)水墨画同好会 | 中央会話 | |
| | | 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 |
| 1/24 | 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) | |
| 1/25 | 日 | 1 | (25)春秋会(カラオケ) | | |
| | | 2 | 協働事業() | (50)ばらの会(麻雀) | 夜間休館 |
| | | 3 | | | |
| 1/26 | 月 | 1 | (4)あさみの会(レクタンス) | | |
| | | 2 | (4)あさみの会(レクタンス) | (40)あひる(囲碁) | |
| | | 3 | (39)TOMO体操の会(ストレッチ) | (2)熱石会(囲碁) | |
| 1/27 | 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)ももの会(俳句) | | 協働事業() |
| 1/28 | 水 | 1 | (23)白ゆりの会(体操) | (19)民謡同好会 | (9)WEST西荻(氣功太極拳)(10) |
| | | 2 | (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) | (41)オータム(麻雀) | ・ |
| | | 3 | (58)ストレッチクラブ | 大人のぬり絵 | |
| 1/29 | 木 | 1 | 協働事業() | 終活セミナー | |
| | | 2 | 協働事業() | 終活セミナー | |
| | | 3 | | 協働事業 | 協働事業 |
| 1/30 | 金 | 1 | 新春音楽祭り | 昼の映画会 | 夜の映画会 |
| | | 2 | 新春音楽祭り | 昼の映画会 | 夜の映画会 |
| | | 3 | | | 自習スペース |
| 1/31 | 土 | 1 | ハウスメンテ | | |
| | | 2 | ハウスメンテ | | |
| | | 3 | | | |