

・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年3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	13日・27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	4日・18日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	2日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	12日・26日(第2・第4木曜日)	18:00~19:00	
シニアにやさしい健康エアロビクス	3日・17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	10日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	11日・25日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	12日・19日・26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	13日・27日 (第2・第4金曜日)	① 9:15~10:40	1回1,500円
		② 10:45~12:10	
午後のピアノ①②	13日・27日 (第2・第4金曜日)	① 15:00~16:25	1回1,500円
		② 16:30~17:55	
土曜夜の映画サロン	21日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	30日(月) 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(月) 月により開催曜日が変わります	17:00~20:00	無料
ルンルン講座(バイオリン)発表会	29日(日)	14:30~16:00	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】

3月13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

3月3日(火)は上巳の節句!

3月3日は、五節句の一つ「上巳の節句」(じょうしのせつく)にあたり、「桃の節句」「ひな祭り」とも呼ばれます。

もとは、平安時代に中国から伝わった行事とされ、上巳とは、3月初めの巳の日という意味ですが、日本では江戸時代の武家社会において3月3日に定着したと言われます。

お雛様や桃の花を飾り、白酒や菱餅をいただいて女の子の健やかな成長を祈ります。元々は旧暦なのでちょうど桃の花の咲く時期でしたが、今の3月3日は桃の花にはちょっと早いですね。

皆さんはひな祭りには何を召し上がりますか?



〒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3月使用予定表

*6月の団体空枠申込は、3月1日から可能です。
(3月の目的外は従来通り前々月1月27日からです)

日	曜	部屋	午前	午後	夜間		
3/1	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)			
3/2	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)			
3/3	火	1	(5)火謡会(書道)	健康エアロビクス			
		2	(8)古典を読む会(古典通読)	健康エアロビクス			
		3	(45)火謡会(謡曲)	(30)ケーナ会の会(民族音楽)			
3/4	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			
3/5	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)				
3/6	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		
3/7	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)				
3/8	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					
3/9	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)			
3/10	火	1	協働事業()	バステルアートさろん	(32)楽しいボイストレーニング		
		2			(32)楽しいボイストレーニング		
		3					
3/11	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	(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			
3/12	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()		
3/13	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		
3/14	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)カトリアの会(ちぎり絵)			
3/15	日	1	第3日曜日のため休館となります				
		2					
		3					
3/16	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)			
3/17	火	1	(46)火謡会(謡曲)	健康エアロビクス			
		2	協働事業()	健康エアロビクス			
		3	(5)火謡会(書道)	(30)ケーナ会の会(民族音楽)			
3/18	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)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい麻雀クラブ			
3/19	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()		
3/20	金祝	1	(7)仏像愛好倶楽部		夜間休館		
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)			
		3	(17)金曜会(書道)	行政使用			
3/21	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		
3/22	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					
3/23	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)			
3/24	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(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()		
3/25	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	(58)ストレッチクラブ	大人のぬり絵			
3/26	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		
3/27	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		
3/28	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)カトリアの会(ちぎり絵)			
3/29	日	1		ルンレン講座発表会	夜間休館		
		2		ルンレン講座発表会			
		3					
3/30	月	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	協働事業		
3/31	火	1					
		2					
		3					