

# ・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年4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 (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 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気 (開催時間変更)	6日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	9日・23日(第2・第4木曜日)	17:30~18:30	
シニアにやさしい健康エアロビクス	7日・21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	14日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	8日・22日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン (開催日変更)	9日・23日 (第2・第4木曜日)	15:00~16:30	1回600円 お土産/歌集付
午前のピアノ①② (講座名変更)	10日・24日 (第2・第4金曜日)	① 9:30~10:55	1回1,500円
		② 11:00~12:25	
午後のピアノ①②	10日・24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	18日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	30日(木) 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) 月により開催曜日が変わります	17:00~20:00	無料

## 4月17日(金)から5月4日(月)は「春土用」

☆三療サービス【要予約】  
4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

土用と聞けばうなぎを食べる夏の土用の丑の日を思い出しますが、土用は、年4回それぞれの季節におとずれます。

「春土用」とは、立夏の前の概ね18日間の期間を指し、今年は、4月17日(金)から5月4日(月)が当たります。

夏土用の「丑の日」に「う」の付くものを食べるとよいとされる

のと同様に、春土用には、「戌(いぬ)の日」に「い」の付くものや白いものを食べるとよいそうです。これらは、季節の変わり目に体調を崩さないようにバランスのよい食事をして心身を整えようという意味で、昔の人の知恵と言えるでしょう。

イカが代表的でほかにもイワシ、インゲンや白い大根、豆腐などたくさんあります。イチゴに白いヨーグルトなんていうのもいいかも知れません。



〒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4月使用予定表

\*7月の団体空枠申込は、4月1日から可能です。  
(4月の目的外は前々月2月27日からです)

日	曜	部屋	午前	午後	夜間		
4/1	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)やさしい初級麻雀			
4/2	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)				
4/3	金	1	協働事業()	(19)民謡同好会			
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)			
		3	(17)金曜会(書道)				
4/4	土	1	(51)レンタル講座	(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)				
4/5	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)			
4/6	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)			
4/7	火	1	(5)火曜会(書道)	健康エアロビクス			
		2		健康エアロビクス			
		3	(45)火曜会(謡曲)	(30)ケーナの会(民族音楽)			
4/8	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	(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			
4/9	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()		
4/10	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	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)			
4/11	土	1		(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)カトリアの会(ちぎり絵)			
4/12	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					
4/13	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)			
4/14	火	1		バステルアートさろん			
		2	協働事業()				
		3					
4/15	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)やさしい初級麻雀			
4/16	木	1	事務連絡会のため午前休館		協働事業()		
		2			協働事業()		
		3			協働事業()		
4/17	金	1	(7)仏像愛好倶楽部	(19)民謡同好会	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	協働事業()		
4/18	土	1	(51)レンタル講座	(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		
4/19	日	1	第3日曜日のため休館となります				
		2					
		3					
4/20	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)			
4/21	火	1	(46)火曜会(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)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)			
4/22	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	(58)ストレッチクラブ	大人のぬり絵			
4/23	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		
4/24	金	1	(20)水墨画同好会	英会話			
		2		協働事業()			
		3	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)			
4/25	土	1		(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)カトリアの会(ちぎり絵)			
4/26	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					
4/27	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)			
4/28	火	1	(45)火曜会(謡曲)	(54)吹き矢同好会			
		2	協働事業()	(54)吹き矢同好会			
		3	(55)ももの会(俳句)		協働事業()		
4/29	水	1			夜間休館		
		2					
		3					
4/30	木	1		昼の映画会	夜の映画会		
		2		昼の映画会	夜の映画会		
		3		協働事業	協働事業		