

・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年7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
たのしいフランス語	1日・15日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	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	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	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	29日(水) 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	29日(水) 月により開催曜日が変わります	17:00~20:00	無料
かごを作ろう	25日(土)	10:30~12:00	500円(小学生無料) 材料費300円(小学生も)
AED・救命講習会	30日(木)	13:30~15:00	無料

☆三療サービス【要予約】
7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

紙バンドで手づくりのかごを作ろう!

7月25日(土) 10:30~12:00

紙バンドを使ってかわいいかごを作りませんか?

年齢問わずどなたでもOK!

親子での参加も歓迎!

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!



7月16日(木) : 13時より開館
7月19日(日) : 定期休館日

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8年7月使用予定表

*10月の団体空枠申込は、7月1日から可能です。
(目的外の予約は前々月27日からです)

日	曜	部屋	午前	午後	夜間	
7/1	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	たのしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)			
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい麻雀クラブ		
7/2	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)			
7/3	金	1		(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)			
7/4	土	1	(51)ルンレン講座	(21)みずゑ会(水彩画)		
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)			
7/5	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		(26)春秋会(役員会誕生会)		
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
7/6	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)		
		2	歌って元気	(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
7/7	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)		
7/8	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		
7/9	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気 歌って元気 協働事業	
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん		
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)		
7/10	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)		
7/11	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)		
7/12	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
7/13	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)		
7/14	火	1		バスデルアートさろん		
		2				
		3				
7/15	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	たのしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)			
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい麻雀クラブ		
7/16	木	1	区主催事務連絡会のため午前休館 (開館は13時)			
		2				
		3				
7/17	金	1	(7)仏像愛好倶楽部	(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)	行政使用		
7/18	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 土曜夜の映画サロン	
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)	(52)数字で遊ぼう		
7/19	日	1	定期休館日(第3日曜日)			
		2				
		3				
7/20	月	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)	夜間休館	
		2		(40)あひる(囲碁)		
		3		(2)塾石会(囲碁)		
7/21	火	1	(46)火曜会(謡曲)	健康エアロビクス		
		2		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)		
7/22	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		
7/23	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気 歌って元気 協働事業	
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん		
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)		
7/24	金	1	(20)水墨画同好会	英会話		
		2		午後のピアノ(1)(2)		
		3	午前のピアノ(1)(2)			
7/25	土	1	かごを作ろう	(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)		
7/26	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
7/27	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)		
7/28	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()	
7/29	水	1		昼の映画会	夜の映画会 夜の映画会	
		2		昼の映画会		
		3				
7/30	木	1		AED・救命講習会		
		2				
		3				
7/31	金	1				
		2				
		3				