

2025年7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ゆうゆう西田館 7月のご案内

NPO法人
生きがいの会

ご近所の
カルチャーセンター
を目指します



初心者のための「オカリナ講座」

指づかいから優しく教えます

7月21日(月)午後2時から

まずは体験会を行います

プログラム	開催日	時間	費用
楽しいウクレレ (火曜日クラス)	8日・22日 (火曜日)	午後2時から4時 	1回 600円
楽しいウクレレ (木曜日クラス)	3日・17日 (木曜日)	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ 	1日・8日・15日・22日 (火曜日)	午後4時30分から5時30分	1回 300円
ゆるゆるヨガ	8日・22日 (火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ 	1日 (火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ 	2日・16日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	2日・16日 (水曜日) 	午前11時から12時10分	1回 500円
ラージボール卓球教室	1日・15日 (火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
初心者のための太極拳	5日・19日 (土曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽々折り紙	8日 (火曜日)	午後2時30分から4時	1回 300円
ゆるゆるストレッチ	6日 (日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス 	13日・27日 (日曜日)	午後2時から3時15分	1回 500円
らくらく川柳教室	14日 (月曜日)	午後12時30分から	1回 1,500円
西田パソコン何でも相談	5日・19日 (土曜日)	午前9時30分から12時	1回 1,000円
西田パソコンサロンC	12日・26日 (土曜日)	午前9時30分から12時	1回 1,000円
初心者・麻雀教室	3日・24日・31日 (木曜日)	午前10時から12時 (木曜日) (予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	2日・4日・6日・9日・11日・13日・16日・18日・23日・25日・27日・30日	午後1時から4時30分 (予約制)	1回 500円
西田映画観賞会	29日 (火曜日) 6日 (日曜日)	午後2時から	無料
書を楽しむ	11日・25日 (金曜日)	午後2時30分から4時30分	1回 600円
初めての草木染	21日 (月曜日)	午後2時から3時30分 (予約制)	1回 600円 (別途材料費)
大人のピアノ教室 (満員)	2日・4日・9日・16日・18日・23日・25日・30日	午前10時から16時の間 (個人レッスン)	1回1,500円
西田 三味線教室 (個人)	12日・15日・26日 (土曜日)	午前10時から午後4時50分まで (予約制)	1回1,200円
西田 三味線教室 (団体) 	12日・26日 (土曜日)	午後2時から午後3時30分まで	1回1,000円
夕暮れシアター	12日・19日・26日 (土曜日)	午後5時から	無料

三療サービス

10日 (木曜日) 1日受付開始

ゆうゆう西田館 杉並区荻窪1-56-3 TEL・FAX 03-3391-8747

7月のゆうゆう西田館協働事業案内 ※各プログラムは長寿応援ポイント対象です

20日は休館日

わかまち一番体操(14日・28日)

2025/6/15作成

令和7年7月「ゆうゆう西田館」活動予定

赤(協働事業) 黒(高齢者団体) 青(行政使用)

	日	月	火	水	木	金	土
	オカリナの伴奏 で歌う♪ 七夕まつり 7月7日(月) PM2時より		1	2	3	4	5
午前			卓球 手芸	合唱 カナリヤの会(歌)	初心者麻雀教室 さわやか役員会	輪投 卓球グループアミ	太極拳 パソコン何でも相談
午後			絵手紙 フラダンス	大人のピアノ 麻雀	ウクレレ 自彊術	麻雀 大人のピアノ	楽器の会 ころばん体操
夜間			夕暮れストレッチ	民謡			
	6	7	8	9	10	11	12
午前	ゆるゆるストレッチ	ユーカラ 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ	ピンポン 大人のピアノ	コーラス(コール紫苑) 三療サービス	民謡 読み聞かせ	卓球グループアミ パソコンC
午後	映画 麻雀	七夕まつり 自彊術	折り紙 フラダンス	成田地区いきいき連合会 麻雀	自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 三味線
夜間			夕暮れストレッチ				夕暮れシアター
	13	14	15	16	17	18	19
午前		わがまち一番体操 マヒナーズ(ウクレレ)	卓球 手芸	合唱 スケッチの会	事務連	輪投 卓球グループアミ	太極拳 パソコン何でも相談
午後	エアロビクス 麻雀	川柳 自彊術	三味線 フラダンス	大人のピアノ 麻雀	ウクレレ 自彊術	麻雀 大人のピアノ	楽器の会 ころばん体操
夜間			夕暮れストレッチ	民謡			夕暮れシアター
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	ユーカラ 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ	ピンポン 大人のピアノ	コーラス(コール紫苑) 初心者麻雀教室	民謡 大人のピアノ	卓球グループアミ パソコンC
午後		草木染 オカリナ体験会	美エクラブ フラダンス	麻雀 大人のピアノ	自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 三味線
夜間			夕暮れストレッチ				夕暮れシアター
	27	28	29	30	31	オカリナの音色を 楽しみませんが 初心者のための オカリナ講座 7月27日PM2時 体験会開催	
午前		わがまち一番体操 マヒナーズ(ウクレレ)	ポラチナウオーキング はつらつウオーキング		初心者麻雀教室		
午後	エアロビクス 麻雀	自彊術	映画	麻雀 大人のピアノ	自彊術		
夜間							



ゆうゆう西田館

皆様のご来館をお待ちしています



03-3391-8747



NPO法人
生きがいの会HP

QRコードでLINEの
友達に追加してね

