

2025年10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 10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

10月30日(木曜日) 午後2時より

東京都スマートフォン相談会 無料です



60歳以上でスマートフォンの使用について疑問や不安のある方

プログラム	開催日	時間	費用
初心者のためのオカリナ講座	6日・20日(月曜日)	午後2時から3時30分	1回 600円
楽しいウクレレ(火曜日クラス)	14日・28日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽しいウクレレ(木曜日クラス)	2日・16日(木曜日)	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ	7日・14日・21日・28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	14日・28日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ	7日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	1日・15日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	1日・15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	7日・21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	4日・18日(土曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽々折り紙教室	14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	5日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	12日・26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	13日(月曜日)	午後1時30分から	1回 1,500円
西田パソコン何でも相談	4日・18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	11日・25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(満員)	2日・23日・30日(木曜日) 30日(月曜日)	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	1日・3日・5日・8日・10日・12日・15日・17日・22日・24日・26日・29日・31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	23日(木曜日)	午後2時から	無料
書を楽しむ	10日・24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	20日(月曜日)	午後2時30分から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)	3日・8日・17日・22日・29日・31日	午前10時から17時の間 (個人レッスン)	1回 1,500円
西田 三味線教室(個人)	11日・25日(土曜日)・30日(木曜日)	午後2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)	11日・25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	11日・25日(土曜日)	午後4時30分から	無料

三療サービス

9日(木曜日)1日受付開始

27日(月曜日)20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

10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

わがまち一番体操、27日(月曜日)(13日は休み)

19日は休館日

2025/9/15作成

令和7年10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
	初心者の為の  オカリナ講座 10月6日・20日 PM2時から 参加費:600円			1	2	3	4
午前				合唱 成宗クラブ(歌の会)	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				チーム・サンシン 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				民謡			
	5	6	7	8	9	10	11
午前	ゆるゆるストレッチ	大正琴 ユーカラ	卓球 手芸	ピンポン 大人のピアノ 成田地区いきいき連合会	コーラス 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	麻雀	オカリナ 自彊術	絵手紙 フラダンス	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
	12	13	14	15	16	17	18
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	大正琴 初心者麻雀教室	ゆるゆるヨガ ウクレレ	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	絆の会・ウオーク2017 フラダンス・折り紙	チーム・サンシン 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			
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	ユーカラ 大正琴	卓球 手芸	ピンポン 大人のピアノ	コーラス 初心者麻雀教室	民謡	卓球グループアミ パソコンC
午後		オカリナ 自彊術	フラダンス	麻雀 大人のピアノ	映画 自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 三味線
夜間		草木染	夕暮れストレッチ				夕暮れシアター
	26	27	28	29	30	31	無料 10/30(木曜日)午後2時よりスマートフォン相談会を行います。
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	わがまち一番体操 三療サービス	ゆるゆるヨガ ウクレレ	ピンポン	三味線 初心者麻雀教室	ピンポン 大人のピアノ	
午後	エアロビクス 麻雀	自彊術	美エクラブ フラダンス	麻雀 大人のピアノ	スマートフォン相談会	麻雀 大人のピアノ	
夜間			夕暮れストレッチ				



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

