

2025年11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						

ゆうゆう西田館 11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



11月27日(木曜日) 午後2時より
一足早い! クリスマスコンサート

ギターの伴奏で歌いましょう♪



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	3日・17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)	11日・25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)	6日・20日(木曜日)	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ	4日・11日・18日・25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	11日・25日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ	4日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	5日・19日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	5日・19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	4日・18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	1日・15日(土曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽々折り紙教室	11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	2日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	9日・23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	10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	1日・15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	8日・22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)	6日・27日(木曜日)、24日(月曜日)	午前10時から12時 (予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	2日・5日・7日・9日・12日・14日・19日・21日・23日・26日・28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(土曜日)・30日(日曜日)	午後2時から	無料
書を楽しむ	14日・28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	17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)	7日・12日・21日・26日・28日・29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)	8日・22日(土曜日)	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)	8日・22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	8日・22日(土曜日)	午後4時30分から	無料

三療サービス
13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

11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10日・(24日はおやすみ)〉

16日は休館日

2025/10/15作成

令和7年11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
	ギターの伴奏でうたいましょう・・・   11月27日(木曜日) PM2時～ クリスマスコンサート						1 太極拳 パソコン何でも相談 楽器の会 ころばん体操
午前							
午後							
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	ゆるゆるストレッチ	大正琴 カラオケ(成宗クラブ)	卓球 手芸	合唱 歌の会(カナリヤの会)	初心者麻雀教室 さわやか役員会	輪投 卓球グループアミ	卓球グループアミ
午後	麻雀	オカリナ	絵手紙 フラダンス	チーム・サンシン 麻雀	ウクレレ 自彊術	麻雀 大人のピアノ	パソコンC 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
	9	10	11	12	13	14	15
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	わがまち一番体操 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(六期会)	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	折り紙 フラダンス	麻雀 成田地区いきいき	自彊術	麻雀 書を楽しむ	楽器の会 ころばん体操
夜間			夕暮れストレッチ				
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	カラオケ(成宗クラブ) 大正琴	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	卓球グループアミ
午後		オカリナ 自彊術	フラダンス	チーム・サンシン 麻雀	ウクレレ 自彊術	麻雀 大人のピアノ	パソコンC ころばん体操
夜間		草木染	夕暮れストレッチ	民謡			夕暮れシアター
	23	24	25	26	27	28	29
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	ピンポン 大人のピアノ	コーラス 初心者麻雀教室	民謡 大人のピアノ	大人のピアノ
午後	エアロビクス 麻雀		美エクラブ フラダンス	麻雀 大人のピアノ	一足早いクリスマスコンサート 自彊術	麻雀 書を楽しむ	映画
夜間			夕暮れストレッチ				
	30	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					
午前							
午後	映画 麻雀						
夜間							

NPO法人
生きがいの会HPQRコードでLINEの
友達に追加してね