

2026年3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

協働事業 3月のご案内

「ラージボール卓球教室」

3月3日・31日(火曜日)AM10時から12時まで

初心者でも大丈夫です。見学歓迎!

参加費:600円

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



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	2日・16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)	10日・24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)	5日・19日(木曜日)	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ	10日・24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	10日・24日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ	3日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	4日・18日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	4日・18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	3日・31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	7日・21日(土曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽々折り紙教室	10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	1日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	8日・22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	9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	7日・21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	14日・28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)	30日(月曜日)・5日・26日(木曜日)	午前10時から12時(予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	1日・4日・6日・8日・11日・13日・18日・20日・22日・25日・27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・30日(月曜日)	午後2時から	無料
書を楽しむ	13日・27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	16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)	6日・11日・20日・25日・27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)	14日(土曜日)	午後3時40分から午後4時50分まで(予約制)	1回 1,200円
西田 三味線教室(団体)	14日(土曜日)・22日(日曜日)	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	2日・14日・16日・28日(土曜日)	午後4時30分から	無料

三療サービス
12日(木曜日)3/1受付開始

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

15日は休館日 わがまち一番体操・9日・23日

2025/2/14作成

令和8年3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
	1	2	3	4	5	6	7
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	お山歩クラブ 初心者麻雀教室	輪投 卓球グループアミ	太極拳 パソコン何でも相談
午後	麻雀	オカリナ 自彊術	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	楽器の会 ころばん体操
夜間		夕暮れシアター		民謡			
	8	9	10	11	12	13	14
午前		わがまち一番体操 マヒナーズ(ウクレレ)	ゆるゆるヨガ ウクレレ	歌の会(カナリヤの会) 大人のピアノ	コーラス(コール紫苑) 三療サービス	読み聞かせ 民謡(成宗クラブ)	卓球グループアミ パソコンC
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 成田地区いきいき連合	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
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日 	大正琴 カラオケ(成宗クラブ)	ピンポン 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		オカリナ 自彊術	初心者麻雀 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	楽器の会 ころばん体操
夜間		夕暮れシアター・草木染		民謡			
	22	23	24	25	26	27	28
午前		わがまち一番体操 マヒナーズ(ウクレレ)	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	大人のピアノ 民謡(成宗クラブ)	卓球グループアミ パソコンC
午後	エアロビクス 麻雀・三味線	映画 自彊術	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
夜間			夕暮れストレッチ				夕暮れシアター
	29	30	31	 <p>さくらまつり 三味線・ウクレレ・サンシン・コーラス・フラダンス・オカリナ等の演奏をお楽しみください。 午後2時より(無料です)</p>			
午前	さくらまつり	初心者麻雀教室	卓球				
午後		大正琴					
夜間		映画					



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

