

2026年4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		

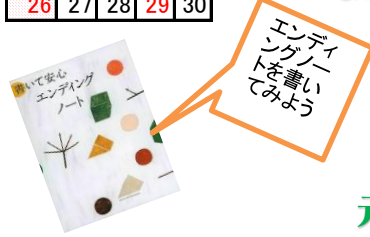
# ゆうゆう西田館

## 協働事業4月のご案内

### 古い支度のすゝめ

**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



4月30日(木曜日)午後2時から

元気なうちから始めてみませんか 参加費:100円



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	14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)	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・3日・5日・8日・10日・12日・15日・17日・22日・24日・26日・29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	27日(月曜日)	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・24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)	14日・25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・25日(土曜日)	午後2時から午後3時30分まで	1回 1,000円
フラワーアレンジメント	23日(木曜日)	午後2時から	1回 600円 (別途材料費)

### 三療サービス

9日(木曜日)4/1受付開始  
22日(水曜日)4/20受付開始  
(今年度から偶数月は第4水曜日)

ゆうゆう西田館 杉並区荻窪1-56-3 TEL・FAX 03-3391-8747  
4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

**19日は休館日** わがまち一番体操・13日・27日

2025/3/14作成

# 令和 8 年 4 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
	 <p>三療サービス(マッサージ)の日程が変更になりました。第2木曜日はそのままですが、偶数月の第4月曜日が水曜日に変更になりました。予定表をご確認の上、お申込みください。</p>			1	2	3	4
午前				合唱 <small>(歌の会)オリーブの会</small>	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				チーム・サンシン 麻雀	ウクレレ教室 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 善福寺さくらの会	大正琴 カラオケ(成宗クラブ)	卓球教室 手芸(成宗クラブ)	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	麻雀	オカリナ 自彊術	絵手紙教室 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 三味線教室
夜間		映画(16時30分~)					
	12	13	14	15	16	17	18
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 ウクレレ教室	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	折り紙 フラダンス・絆の会・ウオーク	チーム・サンシン 麻雀	ウクレレ教室 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	 <p>休館日</p>	大正琴 カラオケ(成宗クラブ)	卓球教室 手芸(成宗クラブ)	卓球(グループアミ) 三療サービス	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		オカリナ 自彊術	初心者麻雀教室 フラダンス	麻雀	フラワアレンジ 自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 三味線教室
夜間		映画(16時30分~) 草木染					
	26	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>「終活講座」 4月30日(木) 午後2時より エンディングノートを書いてみよう</p> </div>	
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 ウクレレ教室	卓球(グループアミ) 大人のピアノ	控室 初心者麻雀教室		
午後	エアロビクス	映画(14時~) 自彊術	美エクラブ フラダンス	麻雀 大人のピアノ	終活講座 自彊術		
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

