

2026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

## 協働事業7月のご案内

7月29日(水曜日)午前10時から

～転ばぬ先の健康づくり～

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



「ころっツエ体操」筋力・バランスの維持向上を目指します

参加費：無料

プログラム	開催日	時間	費用
ころっツエ体操	29日(水曜日)	午前10時から12時	無料
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11時15分	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	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・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	27日(2時から)・22日(10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・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)	11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)	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
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

### 三療サービス

9日(木曜日)7/1受付開始

19日は休館日

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

7月31日(金曜日)は10時30分より  
「認知症サポーター」講座を開催

わがまち一番体操・13日・27日

2025/6/15作成

# 令和 8 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
	<b>ころっつエ 体操</b> 7月29日(水曜日) 午前10時～ 参加費:無料 ~転ばぬ先の健康づくり~			1	2	3	4
午前				合唱	お山歩クラブ	輪投	太極拳
午後				オリーブの会・オカリナ	初心者麻雀教室	卓球(グループアミ)	パソコン何でも相談
夜間				チーム・サンシン	ウクレレ教室	麻雀	楽器の会
	5	6	7	8	9	10	11
午前	ゆるゆるストレッチ	大正琴	ピンポン	歌の会(カナリヤの会)	コーラス(コール紫苑)	読み聞かせ	卓球グループアミ
午後	麻雀	オカリナ	絵手紙教室	大人のピアノ	三療サービス	麻雀	体操さくら会
夜間		カラオケ(成宗クラブ)	フラダンス	成田地区いきいき連合	自彊術(15時～)	書を楽しむ	三味線教室(個人)
	12	13	14	15	16	17	18
午前		わがまち一番体操	ゆるゆるヨガ	合唱	事務連	輪投	太極拳
午後	エアロビクス	大正琴	ウクレレ教室	スケッチの会		卓球(グループアミ)	パソコン何でも相談
夜間		マヒナーズ(ウクレレ)	折り紙	チーム・サンシン	ウクレレ教室	麻雀	楽器の会
		川柳	フラダンス	麻雀	自彊術	大人のピアノ	体操さくら会
		自彊術	夕暮れストレッチ	民謡		松溪会(19時～)	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	<b>休館日</b> 	大正琴	卓球	映画(10時～)	コーラス(コール紫苑)	大人のピアノ	卓球(グループアミ)
午後		カラオケ(成宗クラブ)	手芸(成宗クラブ)	大人のピアノ	初心者麻雀教室	民謡(成宗クラブ)	パソコンC
夜間		オカリナ	フラダンス	麻雀	自彊術	麻雀	書を楽しむ
		草木染					三味線教室(個人)
	26	27	28	29	30	31	ケア24成田との連携で 7/31(金)AM 10時30分から「認知症養成サポーター講座」を開催します。
午前		わがまち一番体操	ゆるゆるヨガ	ころっつエ体操		認知症サポーター養成講座	
午後	エアロビクス	大正琴	ウクレレ教室	大人のピアノ	初心者麻雀教室	麻雀	
夜間		マヒナーズ(ウクレレ)	美エクラブ	麻雀	自彊術		
		映画(14時～)	フラダンス	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

