

# ・・ゆうゆう西荻北館 令和6年11月のお知らせ・・

このプログラムは、すべて長寿ポイント対象事業です。参加された75歳以上の杉並区民の方に“生きがい活動”として1ポイントシールを差し上げています。

★下記の事業は「予約制」となっています。年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。

プログラム	開催日	時間	参加費
GES英会話サロン	8日・22日 (第2・第4金曜日)	13:30~14:30	1回600円
やさしいフランス語	6日・20日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	4日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	14日・28日(第2・第4木曜日)	18:00~19:00	
みんなのエアロビ	5日・19日 (第1・第3火曜日)	13:30~14:45	1回500円
パステルアートサロン	12日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	13日・27日 (第2・4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	14日・21日・28日 (第2・第3・第4木曜日)	15:00~16:30	1回600円 お土産/歌集付
はじめてピアノ①②	8日・22日 (第2・第4金曜日)	①9:15~10:40 ②10:45~12:10	1回1,500円
土曜夜の映画サロン	16日(第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日(第5金曜日)	13:30~16:30	無料
夜の映画会	29日(第5金曜日)	17:00~20:00	無料
自習スペース(中・高校生)	毎週金曜日	17:30~20:30	無料

## ☆三療サービス【要予約】

8日(第2金曜日)

毎月1日から予約受付(長寿ポイント対象外)

## 【お申込み/お問い合わせ】

### ●ゆうゆう西荻北館

大好評の「包丁研ぎ」予約はお早めに  
自分で包丁を研いでみよう!  
2本まで無料研ぎサービス付き

開催日 11月29日(金曜日)

時間 10:00~12:00

費用 1000円

※練習用1本と研ぎサービス用2本まで、  
包丁をお持ちください。

※上履きをご持参ください



おまたせしました

〒167-0042 東京都杉並区西荻北2-27-18

TEL・FAX 03-3396-8871

E-mail: nishiogikita@sara-project.or.jp

主催: NPO法人 さらプロジェクト



# 西荻北館 令和6年11月使用予定表

\*1月の団体空枠申込は、11月10日(目的外は11月27日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間	
11/1	金	1				
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)		
		3	(17)金曜会(書道)		自習スペース	
11/2	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずゑ会(水彩画)		
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)	(38)たんぼほの会(折り紙)		
11/3	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	(26)春秋会(誕生会)	夜間休館	
		2		(○)春秋会(誕生会)		
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
11/4	月祝	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)	夜間休館	
		2		(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
11/5	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ		
		2	(8)古典を読む会(古典通読)	みんなのエアロビ		
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
11/6	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2	(29)春秋会(オセロ)			
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)			
11/7	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	(47)俳句の駅		
		2	(47)俳句の駅	(47)俳句の駅		
		3	(44)ささんか傾聴の会(傾聴)			
11/8	金	1	(20)水墨画同好会	英会話		
		2	三療サービス	三療サービス		
		3	はじめてピアノ(1)(2)	協働事業()	自習スペース	
11/9	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北ブリッジの会		
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会		
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトリアの会(ちぎり絵)		
11/10	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2	協働事業()			
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
11/11	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)			
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
11/12	火	1	(45)火謡会(謡曲)	バステルアートさろん	(32)楽しいボイストレーニング	
		2	協働事業()	バステルアートさろん	(32)楽しいボイストレーニング	
		3				
11/13	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	大人のぬり絵	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(13)春秋会(役員会)	(19)民謡同好会		
11/14	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気	
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん	歌って元気	
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)	協働事業()	
11/15	金	1	(7)仏像愛好倶楽部			
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)		
		3	(17)金曜会(書道)		自習スペース	
11/16	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずゑ会(水彩画)	土曜夜の映画サロン	
		2		(41)オータム(麻雀)	土曜夜の映画サロン	
		3	(24)土曜会(囲碁)	(52)数字で遊ぼう	協働事業	
11/17	日	1	第3日曜日のため休館となります			
		2				
		3				
11/18	月	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)	協働事業	
		2		(40)あひる(囲碁)	協働事業	
		3		(2)塾石会(囲碁)	協働事業	
11/19	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ		
		2	協働事業()	みんなのエアロビ		
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
11/20	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)	
		2	(29)春秋会(オセロ)			
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)			
11/21	木	1	事務連絡会のため(第3木)午前休	歌声さろん	協働事業	
		2		歌声さろん	協働事業	
		3		行政使用	行政使用	
11/22	金	1	(20)水墨画同好会	英会話		
		2		(38)たんぼほの会(折り紙)		
		3	はじめてピアノ(1)(2)	協働事業()	自習スペース	
11/23	土祝	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北ブリッジの会	夜間休館	
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会		
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトリアの会(ちぎり絵)		
11/24	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2				
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
11/25	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)			
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
11/26	火	1	(45)火謡会(謡曲)	(54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング(26)	
		2	協働事業()	(54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング	
		3				
11/27	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	大人のぬり絵	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)	
		2	(29)春秋会(オセロ)	(41)オータム(麻雀)		
		3	協働事業	(19)民謡同好会		
11/28	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気	
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん	歌って元気	
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)	協働事業	
11/29	金	1	協働事業()	昼の映画会	夜の映画会	
		2	協働事業()	昼の映画会	夜の映画会	
		3	ハウスマンテ	協働事業	協働事業	
11/30	土	1				
		2				
		3				

団体名の頭は登録番号です