

2026年8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8月のご案内

8月28日(金曜日)午前9時10分から
ゆるゆるヨガが始まります

**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

ゆったりと呼吸をしてストレスや疲労を解消し心身共にリラックス・初心者歓迎です。

参加費：600円

プログラム	開催日	時間	費用
ころっツェ体操	18日(火曜日)	午後2時から4時	1回 300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・18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)・28日(金曜日・午前9時10分から)	午前10時から11時15分	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	中止	午前9時30分から12時	1回 1,000円
初心者・麻雀教室(満員)	4日・18日・25日(火曜日)・6日・13日・27日(木曜日)	午前10時から12時又は午後2時から4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	1日・8日・10日・15日・22日・24日・29日	14時から・17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	中止	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)	未定	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)	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
初心者のためのオカリナ講座	6日・17日(月曜日)	午後2時から3時30分	1回 600円

三療サービス

13日(木曜日)8/1受付開始

26日(水曜日)8/20より受付

ゆうゆう西田館 杉並区荻窪1-56-3

TEL・FAX 03-3391-8747

8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

16日は休館日

わがまち一番体操は中止

2025/7/15作成

令和 8 年 8 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
	ゆるゆるヨガ 8月から第4・金曜日 AM9:10 から 新しく始まります 参加費:600円 講師:山崎先生		癒しの音色		オカリナ講座 第1・3 月曜日 PM2:00から 参加費:600円 講師:青木先生 指を使って認知症予防		1 太極拳 パソコン何でも相談 楽器の会 映画14時~
午前	ゆるゆるストレッチ	大正琴	卓球 手芸(成宗クラブ)	合唱 オリーブの会・オカリナ	お山歩クラブ 初心者麻雀教室	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	絵手紙教室 初心者麻雀	チーム・サンシン 麻雀	ウクレレ教室	麻雀 大人のピアノ	体操さくら会 三味線教室(団体)
夜間			夕暮れストレッチ	民謡			三味線教室(個人)・17時~映画
	9	10	11	12	13	14	15
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室	歌の会(カナリヤの会) 大人のピアノ	初心者麻雀教室 三療サービス	読み聞かせ 民謡(成宗クラブ)	太極拳 パソコン何でも相談
午後	エアロビクス 麻雀	川柳 映画14時~	粋の会 折り紙	麻雀 成田地区いきいき連合	初心者麻雀教室	麻雀 書を楽しむ	楽器の会 体操さくら会
夜間							17時~映画
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	大正琴	卓球 手芸(成宗クラブ)	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) パソコンC
午後		オカリナ 自彊術	ころっツェ体操 初心者麻雀	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	体操さくら会 三味線教室(団体)
夜間			夕暮れストレッチ	民謡			三味線教室(個人)・17時~映画
	23	24	25	26	27	28	29
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室	大人のピアノ 三療サービス	初心者麻雀教室 フラワーアレンジメント	ゆるゆるヨガ 民謡(成宗クラブ)	
午後	エアロビクス 麻雀	映画(14時~) 自彊術	美エクラブ 初心者麻雀	麻雀	自彊術	麻雀 書を楽しむ	
夜間			夕暮れストレッチ				17時~映画
	30	31	皆様のご来館をお待ちしています				NPO法人 生きがいの会HP
午前		大正琴	ゆうゆう西田館 03-3391-8747				QRコードでLINEの 友達に追加してね
午後	麻雀	おひさま会 自彊術					
夜間							