

・ ・ ・ ゆうゆう西荻北館 令和7年3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	14日・28日 (第2・4金曜日)	13:30~14:30	1回600円
やさしいフランス語	5日・19日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	3日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	13日・27日(第2・第4木曜日)	18:00~19:00	
みんなのエアロビ	4日・18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	11日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	12日・26日 (第2・4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	13日・20日・27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	14日・28日 (第2・4金曜日)	①9:15~10:40 ②10:45~12:10	1回1,500円
午後のピアノ①②	14日・28日 (第2・4金曜日)	①15:00~16:25 ②16:30~17:55	1回1,500円
土曜夜の映画サロン	15日(第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	30日(第5日曜日)	13:30~16:30	無料
夜の映画会	29日(第5土曜日)	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】

14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)

ハウスマンテ

(包丁を研いでみよう!)

開催日 3月29日(土曜日)

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

ヴァイオリン発表会

(ルンルン講座の皆さん)

開催日 3月29日(土曜日)

時間 9:00~16:00

発表会はどなたでもご覧頂けます。
お気軽にご来館下さい。

※上履きをご持参ください

【お申込み/お問い合わせ】

●ゆうゆう西荻北館



〒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 <https://www.sara-project.or.jp/>

西荻北館 令和7年3月使用予定表

* 5月の団体空枠申込は、3月10日(目的外は4月1日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間	
3/1	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)たんぼぼの会(折り紙)	協働事業	
3/2	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)		
3/3	月	1	歌って元気	(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	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)	協働事業	
3/4	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ	協働事業()	
		2	(8)古典を読む会(古典通読)	みんなのエアロビ	協働事業()	
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
3/5	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)	協働事業()		
3/6	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	(47)俳句の駅	協働事業()	
		2	(47)俳句の駅	(47)俳句の駅	協働事業()	
		3	(44)ささんか傾聴の会(傾聴)			
3/7	金	1				
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)		
		3	(17)金曜会(書道)	協働事業	自主スペース	
3/8	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北フリッジの会		
		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)	.	
3/9	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	協働事業()	夜間休館	
		2	協働事業()	協働事業()		
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
3/10	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)		協働事業	
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)	協働事業	
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
3/11	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		協働事業	協働事業()	
3/12	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		
3/13	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()	
3/14	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)	午後のピアノ(1)(2)	自主スペース	
3/15	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	
3/16	日	1	第3日曜日のため休館となります			
		2				
		3				
3/17	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	
3/18	火	1	(46)火謡会(謡曲)	みんなのエアロビ	協働事業	
		2	協働事業()	みんなのエアロビ	協働事業	
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
3/19	水	1	事務連絡会のため午前休館	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)	
		2			.	
		3				
3/20	木祝	1		歌声さろん	夜間休館	
		2		歌声さろん		
		3				
3/21	金	1	(7)仏像愛好倶楽部		協働事業()	
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	協働事業()	
		3	(17)金曜会(書道)	行政使用	自主スペース	
3/22	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北フリッジの会		
		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)	.	
3/23	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	協働事業	夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
3/24	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)		
3/25	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	協働事業()		協働事業()	
3/26	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		
3/27	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	
3/28	金	1	(20)水墨画同好会	英会話		
		2		(38)たんぼぼの会(折り紙)		
		3	はじめてピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)	自主スペース	
3/29	土	1	ルンルン講座	ルンルン講座発表会	夜の映画会	
		2	ルンルン講座	ルンルン講座発表会	夜の映画会	
		3	ハウスメンテ	協働事業	協働事業	
3/30	日	1	協働事業()	昼の映画	夜間休館	
		2	協働事業()	昼の映画		
		3				
3/31	月	1				
		2				
		3				

団体の頭は登録番号です