

・・ゆうゆう西荻北館 令和8年5月のお知らせ・・

こちらのプログラムは、すべて長寿応援ポイント対象事業です。参加された60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) | 17:30~18:30 | |
| シニアにやさしい健康エアロビクス | 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・第4水曜日) | 14:00~16:00 | 1回600円 |
| 歌声サロン | 14日・28日 (第2・第4木曜日) | 15:00~16:30 | 1回600円 お土産/歌集付 |
| 午前のピアノ①② | 8日・22日 (第2・第4金曜日) | ① 9:30~10:55 ② 11:00~12:25 | 1回1,500円 |
| 午後のピアノ①② | 8日・22日 (第2・第4金曜日) | ① 15:00~16:25 ② 16:30~17:55 | 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(金) 月により開催曜日が変わります | 13:30~16:30 | 無料 |
| 夜の映画会 | 29日(金) 月により開催曜日が変わります | 17:00~20:00 | 無料 |
| ハウスマンテ教室 ~包丁砥ぎ~ | 30日(土) | 10:00~12:00 | 1,000円 教材費含む |

☆三療サービス【要予約】
5月8日(第2金曜日)
毎月1日から予約受付
(長寿応援ポイントは対象外です)

【お申込み/お問合せ】

ゆうゆう西荻北館

ハウスマンテ教室 ~包丁砥ぎ~

5月30日(土) 10:00~12:00

プロの指導により、使い込んだ包丁が切れ味抜群になります!

また、包丁2本まで無料で砥ぎます!

講習で使う包丁と無料で砥いでもらう包丁をご持参ください。

参加費: 1000円(教材費含む)

8月、10月、1月にも開催予定



〒167-0042 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8年5月使用予定表

* 8月の団体空枠申込は、5月1日から可能です。
(5月の目的外は前々月3月27日からです)

| 日 | 曜 | 部屋 | 午前 | 午後 | 夜間 | |
|------|---|----|---------------------|------------------|----------------------|--|
| 5/1 | 金 | 1 | 協働事業() | (19)民謡同好会 | | |
| | | 2 | (22)スマイル(麻雀) | (22)スマイル(麻雀) | | |
| | | 3 | (17)金曜会(書道) | | | |
| 5/2 | 土 | 1 | (51)レンタル講座 | (21)みずゑ会(水彩画) | | |
| | | 2 | 協働事業() | (41)オータム(麻雀) | | |
| | | 3 | (24)土曜会(囲碁) | | | |
| 5/3 | 日 | 1 | (25)春秋会(カラオケ) | (26)春秋会(役員会誕生会) | 夜間休館 | |
| | | 2 | 協働事業() | (26)春秋会(役員会誕生会) | | |
| | | 3 | | (50)ばらの会(麻雀) | | |
| 5/4 | 月 | 1 | 歌って元気 | (28)ひまわり会(折り紙) | 夜間休館 | |
| | | 2 | 協働事業() | (40)あひる(囲碁) | | |
| | | 3 | (39)TOMO体操の会(ストレッチ) | (2)塾石会(囲碁) | | |
| 5/5 | 火 | 1 | (5)火曜会(書道) | 健康エアロビクス | 夜間休館 | |
| | | 2 | | 健康エアロビクス | | |
| | | 3 | (45)火謡会(謡曲) | (30)ケーナの会(民族音楽) | | |
| 5/6 | 水 | 1 | (23)白ゆり会(体操) | たのしいフランス語 | 夜間休館 | |
| | | 2 | (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) | 協働事業() | | |
| | | 3 | (11)レイカブア(ウクレレ) | (57)やさしい麻雀クラブ | | |
| 5/7 | 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) | | | |
| 5/8 | 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 | 午前のピアノ(1)(2) | 午後のピアノ(1)(2) | | |
| 5/9 | 土 | 1 | | (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)カトリア会(ちぎり絵) | | |
| 5/10 | 日 | 1 | (25)春秋会(カラオケ) | | 夜間休館 | |
| | | 2 | 協働事業() | (50)ばらの会(麻雀) | | |
| | | 3 | | | | |
| 5/11 | 月 | 1 | (4)あさみ会(レクダンス) | | | |
| | | 2 | (4)あさみ会(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) | | |
| 5/12 | 火 | 1 | | ハステルアートさろん | | |
| | | 2 | 協働事業() | | | |
| | | 3 | | | | |
| 5/13 | 水 | 1 | (23)白ゆり会(体操) | (19)民謡同好会 | (9)WEST西荻(気功太極拳) | |
| | | 2 | (58)ストレッチクラブ | (41)オータム(麻雀) | | |
| | | 3 | (26)春秋会(役員会誕生会) | 大人のぬり絵 | | |
| 5/14 | 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() | |
| 5/15 | 金 | 1 | (7)仏像愛好倶楽部 | (19)民謡同好会 | 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) | | | |
| 5/16 | 土 | 1 | (51)レンタル講座 | (21)みずゑ会(水彩画) | 土曜夜の映画サロン | |
| | | 2 | 協働事業() | (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 | |
| 5/17 | 日 | 1 | 第3日曜日のため休館となります | | | |
| | | 2 | | | | |
| | | 3 | | | | |
| 5/18 | 月 | 1 | (39)TOMO体操の会(ストレッチ) | (28)ひまわり会(折り紙) | | |
| | | 2 | 協働事業() | (40)あひる(囲碁) | | |
| | | 3 | | (2)塾石会(囲碁) | | |
| 5/19 | 火 | 1 | (46)火謡会(謡曲) | 健康エアロビクス | | |
| | | 2 | 協働事業() | 健康エアロビクス | | |
| | | 3 | (5)火曜会(書道) | (30)ケーナの会(民族音楽) | | |
| 5/20 | 水 | 1 | (23)白ゆり会(体操) | たのしいフランス語 | (9)WEST西荻(気功太極拳)(10) | |
| | | 2 | (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) | 協働事業() | | |
| | | 3 | (11)レイカブア(ウクレレ) | (57)やさしい麻雀クラブ | | |
| 5/21 | 木 | 1 | 事務連絡会のため午前休館 | | 協働事業() | |
| | | 2 | | 協働事業() | 協働事業() | |
| | | 3 | | 協働事業() | 協働事業() | |
| 5/22 | 金 | 1 | (20)水墨画同好会 | 英会話 | | |
| | | 2 | | 協働事業() | | |
| | | 3 | 午前のピアノ(1)(2) | 午後のピアノ(1)(2) | | |
| 5/23 | 土 | 1 | | (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)カトリア会(ちぎり絵) | | |
| 5/24 | 日 | 1 | (25)春秋会(カラオケ) | | 夜間休館 | |
| | | 2 | 協働事業() | (50)ばらの会(麻雀) | | |
| | | 3 | | | | |
| 5/25 | 月 | 1 | (4)あさみ会(レクダンス) | | | |
| | | 2 | (4)あさみ会(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) | | |
| 5/26 | 火 | 1 | (45)火謡会(謡曲) | (54)吹き矢同好会 | | |
| | | 2 | 協働事業() | (54)吹き矢同好会 | | |
| | | 3 | (55)ももの会(俳句) | | 協働事業() | |
| 5/27 | 水 | 1 | (23)白ゆり会(体操) | (19)民謡同好会 | (9)WEST西荻(気功太極拳)(10) | |
| | | 2 | (56)春秋会(初心者麻雀クラブ) | (41)オータム(麻雀) | | |
| | | 3 | (58)ストレッチクラブ | 大人のぬり絵 | | |
| 5/28 | 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 | |
| 5/29 | 金 | 1 | | 昼の映画会 | 夜の映画会 | |
| | | 2 | | 昼の映画会 | 夜の映画会 | |
| | | 3 | | 協働事業 | 協働事業 | |
| 5/30 | 土 | 1 | ハウスメンテ教室(包丁砥ぎ) | | | |
| | | 2 | | | | |
| | | 3 | | | | |
| 5/31 | 日 | 1 | | | 夜間休館 | |
| | | 2 | | | | |
| | | 3 | | | | |