

・・ゆうゆう西荻北館 令和8年6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	12日・26日 (第2・第4金曜日)	13:30~14:30	1回600円
たのしいフランス語	3日・17日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	1日(第1月曜日)	10:30~11:30	1回500円
	11日・25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	2日・16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	9日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	10日・24日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	11日・25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	12日・26日 (第2・第4金曜日)	① 9:30~10:55	1回1,500円
		② 11:00~12:25	
午後のピアノ①②	12日・26日 (第2・第4金曜日)	① 15:00~16:25	1回1,500円
		② 16:30~17:55	
土曜夜の映画サロン	20日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日(月) 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(月) 月により開催曜日が変わります	17:00~20:00	無料

☆三療サービス【要予約】
6月12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

梅雨の時期はお花を楽しみましょう！

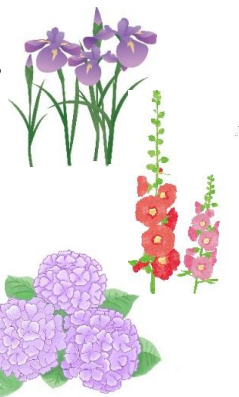
関東甲信地方では平年、6月上旬から中旬に梅雨入りします。暦の上でも今年は6月11日が入梅です。例年ひと月前後うとうしい日が続きますが、この時期ならではの雨や曇り空に映える花もたくさんあります。

その代表的なものは、紫陽花、花菖蒲、タチアオイなどでしょうか。

いずれも紫、白、ピンクなど鮮やかな色で沈みがちな気分を晴れやかにしてくれます。

紫陽花は善福寺池や荻外荘、花菖蒲は妙法寺が有名ですし、タチアオイは区内の歩道の脇など至るところで見られます。

今年もきれいな花を眺めてジメジメを吹き飛ばしましょう！



〒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6月使用予定表

*9月の団体空枠申込は、6月1日から可能です。
(目的外の予約は前々月27日からです)

日	曜	部屋	午前	午後	夜間	
6/1	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)		
		2	歌って元気	(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
6/2	火	1	(5)火曜会(書道)	健康エアロビクス		
		2		健康エアロビクス		
		3	(45)火曜会(謡曲)	(30)ケーナの会(民族音楽)		
6/3	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	たのしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)			
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい麻雀クラブ		
6/4	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)			
6/5	金	1		(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)			
6/6	土	1	(51)レンタル講座	(21)みずゑ会(水彩画)		
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)			
6/7	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		(26)春秋会(役員会誕生会)		
		3		(50)ばらの会(麻雀)		
6/8	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)		
6/9	火	1		バスデルアートさろん		
		2				
		3				
6/10	水	1	(23)白ゆりの会(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		
6/11	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	
6/12	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)		
6/13	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)カトレアの会(ちぎり絵)		
6/14	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
6/15	月	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)		
		2		(40)あひる(囲碁)		
		3		(2)塾石会(囲碁)		
6/16	火	1	(46)火曜会(謡曲)	健康エアロビクス		
		2		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)		
6/17	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	たのしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)			
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい麻雀クラブ		
6/18	木	1	スタッフ研修のため終日休館(6月・12月第3木曜日)			
		2				
		3				
6/19	金	1	(7)仏像愛好倶楽部	抽選確定会		
		2	(22)スマイル(麻雀)			
		3	(17)金曜会(書道)			
6/20	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		(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	
6/21	日	1	定期休館日(第3日曜日)			
		2				
		3				
6/22	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)		
6/23	火	1	(45)火曜会(謡曲)	(54)吹き矢同好会		
		2		(54)吹き矢同好会		
		3	(55)ももの会(俳句)			
6/24	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)	
		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		
6/25	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	
6/26	金	1	(20)水墨画同好会	英会話		
		2		午後のピアノ(1)(2)		
		3	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)		
6/27	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)カトレアの会(ちぎり絵)		
6/28	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
6/29	月	1		昼の映画会	夜の映画会	
		2		夜の映画会	夜の映画会	
		3		協働事業	協働事業	
6/30	火	1				
		2				
		3				