

・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年8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	14日・28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	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) 13日・27日(第2・第4木曜日)	10:30～11:30 17:30～18:30	1回500円
シニアにやさしい健康エアロビクス	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・第4水曜日)	14:00～16:00	1回600円
歌声サロン	13日・27日 (第2・第4木曜日) 20日(木)(臨時開催)	15:00～16:30 15:00～16:30	1回600円 (おみやげ付き)
納涼食事会	20日(木)	17:00～18:00	1,400円
午前のピアノ①②	14日・28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	14日・28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	15日 (第3土曜日)	17:00～20:00	無料
昼の映画会	29日(土) 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(土) 月により開催曜日が変わります	17:00～20:00	無料
家に眠っている楽器演奏しませんか?	11日 (第2火曜日)	15:00～16:30	1回1,500円
ハウスマンテ教室 ～包丁砥ぎ～	29日(土)	10:00～12:00	1,000円 教材費含む

☆三療サービス【要予約】
8月14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)

臨時開催！歌声サロン(参加費：600円)

8月20日(木) 15:00～16:30

納涼食事会(会費：1400円)

同日 17:00～18:00



通常毎月第2・第4木曜日開催の「歌声サロン」を臨時に開催します。
懐かしのメロディー(昭和歌謡、唱歌、外国の歌など)の数々を歌声
喫茶風にピアノ伴奏で歌っていただけます。

また、このあと美味しいお弁当を取って納涼食事会も行います。

どちらか一方のご参加、両方ご参加、いずれもOKです！

ご予約お待ちしております！

8月16日(日)：定期休館日
8月20日(木)：13時より開館

【お申込み/お問合せ】ゆうゆう西荻北館



〒167-0042 杉並区西荻北2-27-18

TEL 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8月使用予定表

* 11月の団体空枠申込は、8月1日から可能です。
(8月の目的外は前々月6月27日からです)

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
8/1	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずる会(水絵画)	
		2		(41)オータム(麻雀)	
		3	(24)土曜会(囲碁)		
8/2	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)	
8/3	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)	
8/4	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)火謡会(謡曲)	(30)ケーナの会(民族音楽)	
8/5	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	
8/6	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)ささんが傾聴の会(傾聴)		
8/7	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)		
8/8	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)	
8/9	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館
		2		(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
8/10	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)	
8/11	火	1		バスデルアートさろん	夜間休館
		2			
		3		家に眠っている楽器演奏しませんか	
8/12	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	
8/13	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
8/14	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	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)	
8/15	土	1	(51)ルンルン講座	(21)みずる会(水絵画)	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	
8/16	日	1	定期休館日(第3日曜日)		
		2			
		3			
8/17	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)	
8/18	火	1	(46)火謡会(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)	
8/19	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)	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	
8/20	木	1	区主催事務連絡会のため午前休館 (開館は13時)	臨時開催! 歌声さろん 臨時開催! 歌声さろん	納涼食事会 納涼食事会
		2			
		3			
8/21	金	1	(7)仏像愛好倶楽部	(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)	行政使用	
8/22	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)	
8/23	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館
		2		(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
8/24	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)	
8/25	火	1	(45)火謡会(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)		
8/26	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	
8/27	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
8/28	金	1	(20)水墨画同好会	英会話	
		2			
		3	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)	
8/29	土	1	ハウスメンテ教室~包丁砥ぎ~	昼の映画会	夜の映画会
		2		昼の映画会	夜の映画会
		3			
8/30	日	1			夜間休館
		2			
		3			
8/31	月	1	地域交流会		
		2	地域交流会		
		3	地域交流会		