

・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年9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	11日・25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	2日・16日 (第1・第3水曜日)	14:00～15:00	1回600円
歌って元気	7日(第1月曜日)	10:30～11:30	1回500円
	10日・24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	1日・15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	8日 (第2火曜日)	13:30～15:00	1回600円
大人のぬり絵	9日・23日 (第2・第4水曜日)	14:00～16:00	1回600円
歌声サロン	10日・24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	11日・25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	11日・25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	19日 (第3土曜日)	17:00～20:00	無料
昼の映画会	30日(水) 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	30日(水) 月により開催曜日が変わります	17:00～20:00	無料
マヨネーズを使ったサンドイッチ作り	13日(日)	14:30～15:30	無料
健康チェックしてみませんか	17日(木)	13:00～15:00	無料
終活セミナー	29日(火)	13:00～14:00	1回100円

☆三療サービス【要予約】

9月11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

9月17日(木) : 13時より開館

9月20日(日) : 定期休館日

ゆうゆう西荻北館祭り

9月28日(月) 13:30～16:30

第1部 荻窪消防署より、防災講話

第2部 ご利用者さま発表会

朗読、楽器演奏、ダンス、太極拳、謡曲、歌など

第3部 みんなで歌おう！(合唱)

ご利用者さまが制作された作品の展示もあります。

どうぞ奮ってご参加ください！



長寿応援ポイント対象外



〒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9月使用予定表

* 12月の団体空枠申込は、9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	
9/1	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)		
9/2	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		
9/3	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)			
9/4	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)			
9/5	土	1	(51)ルンレン講座	(21)みずゑ会(水彩画)		
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)			
9/6	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)		
9/7	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)		
		2		(40)あひる(囲碁)		
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)		
9/8	火	1		バスデルアートさろん		
		2				
		3		家に眠っている楽器の演奏教室		
9/9	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		
9/10	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気 歌って元気 協働事業	
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん		
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)		
9/11	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)		
9/12	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)		
9/13	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
9/14	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)		
9/15	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)		
9/16	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		
9/17	木	1	区主催事務連絡会のため午前休館 (開館は13時)			
		2				
		3				
9/18	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		
9/19	土	1	(51)ルンレン講座	(21)みずゑ会(水彩画)	土曜夜の映画サロン 土曜夜の映画サロン	
		2		(41)オータム(麻雀)		
		3	(24)土曜会(囲碁)	(52)数字で遊ぼう		
9/20	日	1	定期休館日(第3日曜日)			
		2				
		3				
9/21	月	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)	夜間休館	
		2		(40)あひる(囲碁)		
		3		(2)塾石会(囲碁)		
9/22	火	1	(45)火謡会(謡曲)	(54)吹き矢同好会	夜間休館	
		2		(54)吹き矢同好会		
		3	(55)ももの会(俳句)			
9/23	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	夜間休館	
		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		
9/24	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気 歌って元気 協働事業	
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん		
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)		
9/25	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)		
9/26	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)		
9/27	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館	
		2		(50)ばらの会(麻雀)		
		3				
9/28	月	1	ゆうゆう西荻北館祭り(会場準備)	ゆうゆう西荻北館祭り		
		2				
		3				
9/29	火	1		終活セミナー		
		2		終活セミナー		
		3				
9/30	水	1		昼の映画会	夜の映画会	
		2		昼の映画会	夜の映画会	
		3				