

・・ ゆうゆう西荻北館 令和8年10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	9日・23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	7日・21日 (第1・第3水曜日)	14:00～15:00	1回600円
歌って元気	5日(第1月曜日) 8日・22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	6日・20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	13日 (第2火曜日)	13:30～15:00	1回600円
大人のぬり絵	14日・28日 (第2・第4水曜日)	14:00～16:00	1回600円
歌声サロン	8日・22日 (第2・第4木曜日) 15日(木)(臨時開催)	15:00～16:30 15:00～16:30	1回600円 (おみやげ付き)
午前のピアノ①②	9日・23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	9日・23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	17日 (第3土曜日)	17:00～20:00	無料
昼の映画会	30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	30日(金) 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の音楽教室	13日 (第2火曜日)	15:00～16:30	1回1,500円
終活セミナー	29日(木)	13:00～14:00	1回100円
ハウスメンテ教室 ～包丁砥ぎ～	31日(土)	10:00～12:00	1,000円 教材費含む
みんなで楽しくお食事会	15日(木)	13:30～14:30	1,400円

☆三療サービス【要予約】
10月9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

10月15日(木)：13時より開館
10月18日(日)：定期休館日

ゆうゆう西荻北館

フリーマーケット

日時：11月29日(日) 11時～15時
募集区画：12枠
出店料：500円

10月1日より先着順で出店お申込みを受け付けます。

お問い合わせ・お申込みは下記まで
お願いいたします。

出店募集!



〒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10月使用予定表

*1月の団体空枠申込は、10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
10/1	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			
10/2	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)		
10/3	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)		
10/4	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)	
10/5	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)熟石会(囲碁)	
10/6	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)		
10/7	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	
10/8	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気
		2		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
10/9	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)	協働事業
10/10	土	1	春秋会(役員会・誕生会)	(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)	(28)ひまわりの会(折り紙)	
10/11	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館
		2		(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
10/12	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)		夜間休館
		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)熟石会(囲碁)	
10/13	火	1		パステルアートさろん	
		2			
		3		家に眠っている楽器の音楽教室	
10/14	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	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	大人のぬり絵	
10/15	木	1	区主催事務連絡会のため午前休館 (開館は13時)	食事会、歌声さろん(臨時開催)	
		2		食事会、歌声さろん(臨時開催)	
		3			
10/16	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	
10/17	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	
10/18	日	1	定期休館日(第3日曜日)		
		2			
		3			
10/19	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)熟石会(囲碁)	
10/20	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)		
10/21	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	
10/22	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気
		2		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
10/23	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)	協働事業
10/24	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)	(28)ひまわりの会(折り紙)	
10/25	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館
		2		(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
10/26	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)熟石会(囲碁)	
10/27	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)		
10/28	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	
10/29	木	1		終活セミナー	
		2		終活セミナー	
		3			
10/30	金	1		昼の映画会	夜の映画会
		2		夜の映画会	
		3			
10/31	土	1	ハウスメンテ教室～包丁砥ぎ～		
		2			
		3			