・・ゆうゆう西荻北館 令和８年１１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	13日・27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	4日・18日 （第1・第3水曜日）	14:00～15:00	1回600円
歌って元気	2日（第1月曜日） 12日・26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	3日・17日 （第1・第3火曜日）	13:30～14:45	1回500円
パステルアートさろん	10日 （第2火曜日）	13:30～15:00	1回600円
大人のぬり絵	11日・25日 （第2・第4水曜日）	14:00～16:00	1回600円
歌声さろん	12日・26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	13日・27日 （第2・第4金曜日）	① 9:30～10:55 ②11:00～12:25	1回1,500円
午後のピアノ①②	13日・27日 （第2・第4金曜日）	①15:00～16:25 ②16:30～17:55	1回1,500円
土曜夜の映画サロン	21日 （第3土曜日）	17:00～20:00	無料
夜の映画会	30日（月） 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	10日 （第2火曜日）	15:00～16:30	1回1,500円
紙バンドでお正月リースを作ろう	8日（日）	13:00～14:30	500円＋材料費500円 小学生は参加費無料
終活セミナー	30日（月）	13:00～14:00	1回100円
フリーマーケット	29日（日）	11:00～15:00	出店料500円/机1台

☆三療サービス【要予約】
11月13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

11月15日（日）：定期休館日
11月19日（木）：13時より開館

11月29日（日）11時～15時

ゆうゆう西荻北館

フリーマーケット

出店募集中
（先着順；出店料500円）

10月1日より先着順で出店お申込み受付中

お問い合わせ・お申込みは下記までお願いいたします。



〒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11月使用予定表

＊2月の団体空枠申込は、11月1日から可能です。
（11月の目的外は前々月27日からです）

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
11/1	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）	
11/2	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	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	②熟石会（囲碁）	
11/3	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）	
11/4	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	たのしいフランス語	⑨WEST西荻（気功太極拳）
		2	（56）春秋会（初心者麻雀クラブ）		
		3	⑪レイカプア（ウクレレ）	（57）やさしい麻雀クラブ	
11/5	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			
11/6	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）		
11/7	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）		
11/8	日	1	㉕春秋会（カラオケ）	お正月リースを作ろう	夜間休館
		2		（50）ばらの会（麻雀）	
		3			
11/9	月	1	④あざみの会（レクダンス）		
		2	④あざみの会（レクダンス）	㊵あひる（囲碁）	
		3	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	②熟石会（囲碁）	
11/10	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	
11/11	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	⑲民謡同好会	⑨WEST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	
11/12	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
11/13	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
11/14	土	1	春秋会（役員会・誕生会）	㊲西荻北フリッジの会	
		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）	
11/15	日	1	定期休館日（第3日曜日）		
		2			
		3			
11/16	月	1	㊴TOMO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）	
11/17	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）	
11/18	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	たのしいフランス語	⑨WEST西荻（気功太極拳）
		2	（56）春秋会（初心者麻雀クラブ）		
		3	⑪レイカプア（ウクレレ）	（57）やさしい麻雀クラブ	
11/19	木	1	区主催事務連絡会のため午前休館（開館は13時）		
		2			
		3			
11/20	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	
11/21	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	
11/22	日	1	㉕春秋会（カラオケ）		夜間休館
		2		（50）ばらの会（麻雀）	
		3			
11/23	月	1	④あざみの会（レクダンス）		夜間休館
		2	④あざみの会（レクダンス）	㊵あひる（囲碁）	
		3	㊴TOMO体操の会（ストレッチ）	②熟石会（囲碁）	
11/24	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）		
11/25	水	1	㉓白ゆりの会（体操）	⑲民謡同好会	⑨WEST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	
11/26	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
11/27	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
11/28	土	1		㊲西荻北フリッジの会	
		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）	
11/29	日	1	フリーマーケット	フリーマーケット	夜間休館
		2	フリーマーケット	フリーマーケット	
		3	フリーマーケット	フリーマーケット	
11/30	月	1		終活セミナー	夜の映画会
		2		終活セミナー	夜の映画会
		3			