

2025年3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# ゆうゆう西田館

## 3月のご案内

**NPO法人**  
**生きがいの会**

ご近所の  
カルチャーセンター  
を目指します



春は、すぐそこまで来ていますよ。  
西田館の花たちも咲き始めました。  
楽しい仲間や西田館のスタッフと「お出かけランチ」に参加しませんか

プログラム	開催日	時間	費用
楽しいウクレレ教室 	11日・25日(火曜日) 6日・20日(木曜日)	午前10時から12時 午後2時から4時	1回 500円
夕暮れストレッチ 	4日・11日・18日・25日(火曜日)	午後4時30分から5時30分	1回 300円
ゆるゆるヨガ	11日・25日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
絵手紙を楽しむ 	4日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ 	5日・19日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱! 	5日(水曜日)・20日(木曜日)	午前11時から12時10分	1回 500円
ラージボール卓球教室	12日(水曜日)・18日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
初心者のための太極拳	1日・15日(土曜日)	午前10時から12時	1回 500円
初心者・麻雀教室(中級)	お休み	午後1時から4時(予約制)	1回 600円
ゆるゆるストレッチ	2日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス 	9日・23日(日曜日)	午後2時から3時15分	1回 500円
らくらく川柳教室	10日(月曜日)	午後12時30分から	1回 1,500円
西田パソコン何でも相談	1日・15日(土曜日)	午前9時30分から12時	1回 1,000円
西田パソコンサロンC	8日・22日(土曜日)	午前9時30分から12時	1回 1,000円
初心者・麻雀教室(初級)	6日・20日・27日(木曜日) 31日(月曜日)	午前10時から12時(木曜日) (予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	2日・5日・7日・9日・12日・14日・19日・21日・23日・26日・28日・30日	午後1時から4時30分 (予約制)	1回 500円
西田映画観賞会	2日・30日	2日は2時から 9日・23日は10時から	無料
書を楽しむ	14日・28日(金曜日)	午後2時30分から4時30分	1回 500円
初めての草木染	17日(月曜日)	午後2時から3時30分 (予約制)	1回 600円 (別途材料費)
大人のピアノ教室(満員)	5日・7日・12日・19日・21日・26日・29日	午前10時から16時の間 (個人レッスン)	1回 1,500円
西田 三味線教室(個人)	29日(土曜日)・31日(月曜日)	午前10時から午後5時30分まで (予約制)	1回 1,200円
西田 三味線教室(団体) 	8日・22日(土曜日)	午後2時から午後3時30分まで	1回 1,000円
夕暮れシアター	6日・13日・20日・27日(木曜日)	午後4時30分から	無料

**三療サービス**  
13日(木曜日)3月1日受付開始  
16日は休館日

ゆうゆう西田館 杉並区荻窪1-56-3 TEL・FAX 03-3391-8747  
3月のゆうゆう西田館協働事業案内 ※各プログラムは長寿応援ポイント対象です  
わがまち一番体操(10日・24日)

2025/2/15作成

# 令和7年3月「ゆうゆう西田館」活動予定

赤(協働事業) 黒(高齢者団体) 青(行政使用)

	日	月	火	水	木	金	土			
	<p style="text-align: center;"><b>3月11日(火曜日)14時30分から</b>  <b>「楽々おりがみ講座」を開催します。</b>                      参加費:300円(材料費込み)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                         お花と籠をつくり ります。                     </div> </div>						<p><b>1</b></p> <p>太極拳 パソコン何でも相談 ころぼん体操 楽器・歌の会</p>			
午前	ゆるゆるストレッチ	ユーカラ 大正琴	ピンポン 手芸	合唱 カナリアノ会	さわやか役員会 初・麻雀	輪投 卓球グループアミ	卓球グループアミ パソコンC			
午後	映画 麻雀	自彊術	絵手紙 フラダンス	大人のピアノ 麻雀	ウクレレ教室・初級 自彊術	麻雀 大人のピアノ	ころぼん体操 三味線(団体)			
夜間			夕暮れストレッチ	民謡	夕暮れシアター					
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>			
午前		わがまち一番 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室・中級	卓球 大人のピアノ	コール紫苑(コーラス) 三療サービス	民謡 読み聞かせ	太極拳 パソコン何でも相談			
午後	エアロビクス 麻雀	川柳 自彊術	フラダンス 折り紙講座	いきいき連合会 麻雀	自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころぼん体操 楽器・歌の会			
夜間			夕暮れストレッチ		夕暮れシアター					
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>			
午前		ユーカラ 大正琴	卓球 手芸	事務連絡会	合唱 スケッチの会	輪投 卓球グループアミ	卓球グループアミ パソコンC			
午後	休館日	草木染 自彊術	フラダンス	大人のピアノ 麻雀	ウクレレ教室・初級 夕暮れシアター	麻雀 大人のピアノ	ころぼん体操 三味線(団体)			
夜間		履行評価	夕暮れストレッチ	民謡						
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>			
午前	ウクレレ(マヒナーズ)	大正琴 三療サービス	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室・中級	ピンポン 大人のピアノ	コール紫苑(コーラス) 初・麻雀	民謡	善福寺さくらの会 大人のピアノ			
午後	エアロビクス 麻雀	自彊術	フラダンス 美工クラブ	麻雀	自彊術	麻雀 書を楽しむ	三味線(個人)			
夜間			夕暮れストレッチ		夕暮れシアター					
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>			
午前		大正琴 初・麻雀	<p><b>ゆうゆう西田館</b></p> <p>皆様のご来館をお待ちしています</p> <p><b>03-3391-8747</b></p>				NPO法人 生きがいの会HP	QRコードでLINEの 友達に追加してね		
午後	映画 麻雀	三味線(個人) 自彊術								
夜間										

