

2026年5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 5月

## 協働事業5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

5月4・18日(月曜日)午後2時から

初心者のためのオカリナ教室

参加費:600円



プログラム	開催日	時間	費用
初心者のためのオカリナ講座	4日・18日(月曜日)	午後2時から3時30分	1回 600円
楽しいウクレレ(火曜日クラス)	12日・26日(火曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽しいウクレレ(木曜日クラス)	7日・21日(木曜日)	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ	12日・26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	12日・26日(火曜日)	午前10時から11時15分	1回 600円
絵手紙を楽しむ	5日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	6日・20日(水曜日)	午後3時から5時	1回 600円
みんなで合唱!	6日・20日(水曜日)	午前11時から12時10分	1回 500円
ラージボール卓球教室	19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	2日・16日(土曜日)	午前10時から12時	1回 600円
楽々折り紙教室	12日(火曜日)	午後2時30分から4時	1回 300円
ゆるゆるストレッチ	3日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	24日・31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	11日(月曜日)	午後1時30分から	1回 1,500円
西田パソコン何でも相談	2日・16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	9日・23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(満員)	7日・28日(木曜日)・19日(火曜日は14時から)	午前10時から12時(予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	1日・3日・6日・8日・10日・13日・15日・20日・22日・24日・27日・29日・31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	3日・4日・25日・30日のみ	午後2時から	無料
書を楽しむ	8日・22日(金曜日)	午後2時30分から4時30分	1回 600円
初めての草木染	18日(月曜日)	午後2時30分から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)	1日・13日・15日・22日・27日・29日	午前10時から17時の間(個人レッスン)	1回 1,500円
西田 三味線教室(個人)	9日・23日(土曜日)	午後3時40分から午後4時50分まで(予約制)	1回 1,200円
西田 三味線教室(団体)	9日・23日(土曜日)	午後2時から午後3時30分まで	1回 1,000円
終活・はじめの一步	10日(日曜日)	午後2時から	1回 100円

### 三療サービス

14日(木曜日)5/1受付開始  
(今年度から偶数月は第4水曜日)

ゆうゆう西田館 杉並区荻窪1-56-3 TEL・FAX 03-3391-8747  
5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

17日は休館日 わがまち一番体操・11日・25日

2025/4/15作成

# 令和 8 年 5 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><b>終活 はじめの一步</b>  <b>高齢者施設の種類の選び方</b>                      5月10日(日曜日) 午後2時より                      参加費:100円(お茶菓子付き)</p>  <p>お子様世代もぜひご参加ください</p>					1	2	
午前						輪投 卓球(グループアミ)	太極拳 パソコン何でも相談	
午後						麻雀 大人のピアノ	楽器の会 ころばん体操	
夜間								
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	ゆるゆるストレッチ	大正琴 カラオケ(成宗クラブ)	ピンポン 手芸(成宗クラブ)	合唱 オリーブの会・オカリナ	お山歩クラブ 初心者麻雀教室	読み聞かせ 民謡(成宗クラブ)	卓球グループアミ パソコンC	
午後	映画 麻雀	オカリナ	絵手紙教室 フラダンス	チーム・サンシン 麻雀・民謡	ウクレレ教室 自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 三味線教室	
夜間	/							
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	わがまち一番体操 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室	歌の会(カナリヤの会) 大人のピアノ	コーラス(コール紫苑) 三療サービス	輪投 卓球(グループアミ)	太極拳 パソコン何でも相談	
午後	終活・はじめの一步 麻雀	川柳 自彊術	折り紙 フラダンス	麻雀 成田地区いきいき連合	自彊術	麻雀 大人のピアノ	楽器の会 ころばん体操	
夜間	/							
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	 <p>休館日</p>	大正琴 カラオケ(成宗クラブ)	卓球教室 手芸(成宗クラブ)	合唱 スケッチの会	事務連	大人のピアノ 民謡(成宗クラブ)	卓球(グループアミ) パソコンC	
午後		オカリナ 自彊術	初心者麻雀教室 フラダンス	チーム・サンシン 麻雀	ウクレレ教室 自彊術	麻雀 書を楽しむ	ころばん体操 三味線教室	
夜間		草木染		民謡				
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	わがまち一番体操 大正琴	ゆるゆるヨガ ウクレレ教室	ピンポン 大人のピアノ	コーラス(コール紫苑) 初心者麻雀教室	卓球(グループアミ) 大人のピアノ	映画(10時~)	
午後	エアロビクス 麻雀	映画(14時~) 自彊術	美エクラブ フラダンス	麻雀	自彊術	麻雀		
夜間	/							
	31	<p><b>ゆうゆう西田館</b>                      皆様のご来館をお待ちしています</p> <p>03-3391-8747</p>					<p>NPO法人 生きがいの会HP</p> 	<p>QRコードでLINEの 友達に追加してね</p> 
午前								
午後	エアロビクス 麻雀							
夜間	/							