

2026年10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

協働事業 10月のご案内

10月5日・19日午後2時から

指先を使って認知症予防

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

参加費:600円

素晴らしい音色のオカリナを吹いてみよう

プログラム	開催日	時間	費用
フラワーアレンジメント	22日(木曜日)	午後2時から3時	1回 600円 (別途花代)
楽しいウクレレ(火曜日クラス)	13日・27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)	1日・20日(木曜日)	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ	13・27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	13日・27日(火曜日) 23日(金曜日・9時10分～)	午前10時から11時15分	1回 600円
絵手紙を楽しむ	6日(火曜日)	午後2時から3時30分	1回 500円
民謡を愉しむ	7日・21日(水曜日)	午後3時30分から5時30分	1回 600円
みんなで合唱!	7日・21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	6日・20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	3日・17日(土曜日) 10日(2時～4時)	午前10時から12時	1回 600円
楽々折り紙教室	13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	4日(日曜日)	午前10時から11時30分	1回 500円
エアロビクス	11日・25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	12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	3日・17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	10日・24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)	1日・22日・29日(木曜日) 12日(月曜日)	午前10時から12時(予約制)	1回 600円
健康麻雀を楽しむ	2日・4日・7日・9日・11日・14日・16日・21日・23日・25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	12日・29日・31日	午後2時から	無料
書を楽しむ	9日・23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	19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)	2日・14日・16日・28日・30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)	10日・24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)	10日・24日(土曜日)	午後2時から午後3時30分まで	1回 1,000円
初心者のためのオカリナ講座	5日・19日(月曜日)	午後2時から3時30分	1回 600円

三療サービス

8日(木曜日)9/1受付開始
28日(水曜日)9/20受付開始

18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

10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・26日

2025/9/15作成

令和 8 年 10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
	参加者募集中!  ころっツエ 体操 10月7日・21日(水曜日) 午後1時～3時まで 参加費:200円				1	2	3
午前	参加者募集中!  ころっツエ 体操 10月7日・21日(水曜日) 午後1時～3時まで 参加費:200円				お山歩の会 初心者麻雀教室 ウクレレ教室 自彊術	輪投げ(成宗クラブ) 卓球(グループアミ) 麻雀 大人のピアノ	太極拳 パソコン何でも相談 楽器の会 体操さくら会
午後							
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	ゆるゆるストレッチ	ユーカラ(成宗クラブ)	卓球	合唱	初心者麻雀教室	読み聞かせ	卓球(グループアミ)
		大正琴	手芸(成宗クラブ)	オリーブの会・オカリナ	三療サービス	民謡(成宗クラブ)	パソコンC
午後	麻雀	オカリナ 自彊術	絵手紙教室 フラダンス	ころっツエ体操 麻雀	チーム・サンシン	麻雀 書を楽しむ	太極拳 三味線教室(団体)
夜間				民謡			三味線教室(個人)
	11	12	13	14	15	16	17
午前	マヒナーズ(ウクレレ)	初心者麻雀教室 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	事務連	輪投げ(成宗クラブ) 卓球(グループアミ)	太極拳 パソコン何でも相談
午後	エアロビクス 麻雀	川柳 映画	フラダンス 折り紙・粋の会・2017	麻雀	ウクレレ教室 自彊術	麻雀 大人のピアノ	体操さくら会
夜間			夕暮れストレッチ				
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ユーカラ(成宗クラブ)	卓球	合唱		ゆるゆるヨガ	卓球(グループアミ)
		大正琴	手芸(成宗クラブ)	スケッチの会	初心者麻雀教室	民謡(成宗クラブ)	パソコンC
午後		オカリナ 自彊術	ウクレレ教室 フラダンス	ころっツエ体操 麻雀	チーム・サンシン フラワーアレンジメント	麻雀 書を楽しむ	体操さくら会 三味線教室(団体)
夜間		草木染		民謡	映画		三味線教室(個人)
	25	26	27	28	29	30	31
午前	楽器の会 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	大人のピアノ		コスタリカの旅行紀	
午後	エアロビクス 麻雀	おひさまの会 自彊術	美エクラブ フラダンス	三療サービス 麻雀	初心者麻雀教室 映画 自彊術	大人のピアノ 麻雀	映画
夜間			夕暮れストレッチ				
午前					皆様のご来館をお待ちしています		NPO法人 生きがいの会HP
午後					ゆうゆう西田館		QRコードでLINEの 友達に追加してね
夜間					03-3391-8747		 