2026年11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					

ゆうゆう西田館

協働事業11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

11月2日・5日・12日・23日・26日
午前10時から12時まで

講師が丁寧に教えます



初心者だけの麻雀教室です

参加費：600円

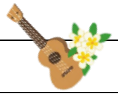
プログラム	開　催　日	時　間	費　用
ころっツエ体操	4日・18日（水曜日）	午後1時から3時	1回 200円
楽しいウクレレ（火曜日クラス）	10日・24日（火曜日）	午前10時から12時	1回 600円
楽しいウクレレ（木曜日クラス）	5日・19日（木曜日）	午後2時から4時	1回 600円
夕暮れストレッチ	10・24日（火曜日）	午後4時30分から5時30分	1回　300円
ゆるゆるヨガ	10日・24日（火曜日）27日（金曜日・9時10分～）	午前10時から11時15分	1回　600円
絵手紙を楽しむ	3日（火曜日）	午後2時から3時30分	1回　500円
民謡を愉しむ	4日・18日(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！	4日・18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	3日・17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	7日・21日（土曜日）14日（２時～４時）	午前10時から12時	1回　600円
楽々折り紙教室	10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	1日（日曜日）	午前10時から１１時30分	1回　500円
エアロビクス	8日・22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	9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	7日・21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	14日・28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）	5日・12日・26日（木曜日）23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	1日・4日・6日・8日・11日・13日・18日・20日・22日・25日・27日・29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	17日・30日・25日（10時から）	午後２時から	無料
初めての草木染	16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）	6日・11日・20日・25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）	14日・28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）	14日・28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	2日・16日（月曜日）	午後2時から3時３０分	1回 600円

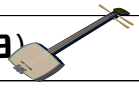














三療サービス
12日（木曜日）11/1（9時より受付開始）
15日は休館日

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

11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・9日

2025/10/15作成

令和8年10月15日

令和 8 年 11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
	1	2	3	4	5	6	7
午前	ゆるゆるストレッチ	カラオケ	卓球	合唱	お山歩の会	輪投げ	太極拳
	マヒナーズ（ウクレレ）	大正琴	手芸	オリーブの会・オカリナ	初心者麻雀教室	卓球（グループアミ）	パソコン何でも相談
午後		オカリナ	絵手紙教室	ころっツエ体操	ウクレレ教室	麻雀	楽器の会
	麻雀	自彊術	フラダンス	麻雀	自彊術	大人のピアノ	体操さくら会
夜間				民謡			
	8	9	10	11	12	13	14
午前		わがまち一番体操	ゆるゆるヨガ	歌の会（カナリヤの会）	初心者麻雀教室	読み聞かせ	卓球（グループアミ）
	マヒナーズ（ウクレレ）	大正琴	ウクレレ教室	大人のピアノ	三療サービス	民謡	パソコンC
午後	エアロビクス	川柳	フラダンス			麻雀	太極拳
	麻雀	自彊術	折り紙	麻雀	チーム・サンシン	竹墨の会	三味線教室（団体）
夜間			夕暮れストレッチ				三味線教室（個人）
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	カラオケ	卓球	合唱	事務連	輪投げ	太極拳
		大正琴	手芸	スケッチの会		卓球（グループアミ）	パソコン何でも相談
午後		オカリナ	映画	ころっツエ体操	ウクレレ教室	麻雀	
		自彊術・草木染	フラダンス	麻雀	自彊術	大人のピアノ	体操さくら会
夜間				民謡			
	22	23	24	25	26	27	28
午前	楽器の会	初心者麻雀教室	ゆるゆるヨガ	映画		ゆるゆるヨガ	卓球（グループアミ）
	マヒナーズ（ウクレレ）	大正琴	ウクレレ教室	大人のピアノ	初心者麻雀教室	民謡	パソコンC
午後	エアロビクス	おひさまの会	フラダンス		チーム・サンシン	麻雀	体操さくら会
	麻雀	自彊術	美エクラブ	麻雀	自彊術	竹墨の会	三味線教室（団体）
夜間			夕暮れストレッチ				三味線教室（個人）
	29	30					
午前							
	マヒナーズ（ウクレレ）						
午後		映画					
	麻雀	自彊術					
夜間							

参加者募集中



成宗クラブからのお知らせです

カラオケ・手芸・輪投げ・民謡

ぜひ参加してください。

お問い合わせ：ゆうゆう西田館



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

QRコードでLINEの友達に追加してね

ゆうゆう西田館

03-3391-8747