

・・ ゆうゆう西荻北館 令和7年7月のお知らせ ・・

このプログラムは、すべて長寿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	11日・25日 (第2・第4金曜日)	13:30~14:30	1回600円
やさしいフランス語	2日・16日 (第1・第3水曜日)	14:00~15:00	1回600円
歌って元気	7日(第1月曜日) 10日・24日(第2・第4木曜日)	10:30~11:30 18:00~19:00	1回500円
みんなのエアロビ	1日・15日 (第1・第3火曜日)	13:30~14:45	1回500円
パステルアートサロン	8日 (第2火曜日)	13:30~15:00	1回600円
大人のぬり絵	9日・23日 (第2・第4水曜日)	14:00~16:00	1回600円
歌声サロン	10日・17日・24日 (第2・第3・第4木曜日)	15:00~16:30	1回600円 お土産/歌集付
はじめてピアノ①②	11日・25日 (第2・第4金曜日)	①9:15~10:40 ②10:45~12:10	1回1,500円
午後のピアノ①②	11日・25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	19日 (第3土曜日)	17:00~20:00	無料
昼の映画会	29日 (第5火曜日)	13:30~16:30	無料
夜の映画会	29日 (第5火曜日)	17:00~20:00	無料
自習スペース(中・高校生)	毎週金曜日	17:30~20:30	無料
みんなでお食事会	17日 (木曜日)	17:00~18:00	1,400円 (お弁当代+飲み物代)
ボッチャ体験会	30日 (水曜日)	13:30~15:30	無料

☆三療サービス【要予約】
11日(第2金曜日)
毎月1日から予約受付
(長寿ポイント対象外)

「う」のつく食べ物の中のひとつだった!?

今年の【土用の丑の日】はなんと! 7月19日と7月31日と2回あります。
昔は季節の変わり目に様々な禁忌や風習があり、夏の土用は、衣類や調度品などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、肌にいい「丑湯」に入ったり、梅干し・うどん・瓜など「う」のつくものを食べて無病息災を祈願したようです。
うなぎも「う」がつきますね。最初は沢山の中の一つだったのですが、お馴染みの平賀源内のおかげで、うなぎが現代でも定着し人気となったようですね。

【お申込み/お問い合わせ】

●ゆうゆう西荻北館



〒167-0042 東京都杉並区西荻北2-27-18

TEL・FAX 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7年7月使用予定表

* 9月の団体空枠申込は、7月10日(目的外は7月27日)からできます

日	曜	部屋	午前	午後	夜間
7/1	火	1	(5)火曜会(書道)	みんなのエアロビ	
		2	(8)古典を読む会(古典通読)	みんなのエアロビ	
		3	(45)火曜会(謡曲)	(30)ケーナの会(民族音楽)	
7/2	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	協働事業()	
		3	(11)レイカファ(ウクレレ)		
7/3	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	(44)ささんか傾聴の会(傾聴)		
7/4	金	1	協働事業()		
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	
		3	(17)金曜会(書道)		自習スペース
7/5	土	1	(51)ルンレン講座	(21)みずる会(水影画)	
		2	協働事業()	(41)オータム(麻雀)	
		3	(24)土曜会(囲碁)		
7/6	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	協働事業()	(26)春秋会(役員会誕生会)	
		3		(50)ばらの会(麻雀)	
7/7	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)	
		2	協働事業()	(40)あひる(囲碁)	
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)	
7/8	火	1	(45)火曜会(謡曲)		(32)楽しいボイストレーニング
		2	協働事業()		(32)楽しいボイストレーニング
		3		バステルアートさろん	
7/9	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)
		2		(41)オータム(麻雀)	
		3	(13)春秋会(役員会誕生会)	大人のぬり絵	
7/10	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	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()
7/11	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	はじめてピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)	自習スペース
7/12	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北ブリッジの会	
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会	
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトレアの会(ちぎり絵)	
7/13	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館
		2	協働事業()	(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
7/14	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)		
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)	
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)	
7/15	火	1	(46)火曜会(謡曲)	みんなのエアロビ	
		2	協働事業()	みんなのエアロビ	
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナ(民族音楽)	
7/16	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	協働事業()	
		3	(11)レイカファ(ウクレレ)		
7/17	木	1	事務連絡会のため午前休館	歌声さろん	食事会
		2		歌声さろん	食事会
		3		協働事業()	協働事業()
7/18	金	1	(7)仏像愛好倶楽部		協働事業()
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	協働事業()
		3	(17)金曜会(書道)	行政使用	自習スペース
7/19	土	1	(51)ルンレン講座	(21)みずる会(水影画)	土曜夜の映画サロン
		2	協働事業()	(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	協働事業
7/20	日	1	第3日曜日のため休館となります		
		2			
		3			
7/21	月祝	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)	夜間休館
		2	協働事業()	(40)あひる(囲碁)	
		3		(2)塾石会(囲碁)	
7/22	火	1	(45)火曜会(謡曲)	(54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング(26)
		2	協働事業()	(54)吹き矢同好会	(32)楽しいボイストレーニング
		3	(55)ももの会(俳句)		協働事業()
7/23	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)(10)
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	(41)オータム(麻雀)	
		3		大人のぬり絵	
7/24	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気
		2	(30)ケーナ(民族音楽)	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
7/25	金	1	(20)水墨画同好会	英会話	
		2	協働事業()	協働事業()	
		3	はじめてピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)	自習スペース
7/26	土	1	(19)民謡同好会	(37)西荻北ブリッジの会	
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会	
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトレアの会(ちぎり絵)	
7/27	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館
		2	協働事業()	(50)ばらの会(麻雀)	
		3			
7/28	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)		
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)	
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)	
7/29	火	1	協働事業()	昼の映画	夜の映画会
		2	協働事業()	昼の映画	夜の映画会
		3		協働事業	協働事業
7/30	水	1		ポッチャ体験会	
		2		ポッチャ体験会	
		3			
7/31	木	1			
		2			
		3			

団体名の頭は登録番号です