ゆうゆう高井戸東館4月のお知らせ

☆年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。
お問い合わせ、お申込みはゆうゆう高井戸東館まで！

2024年4月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピアノ 調整中 要予約	5・19日 (第1・3金曜日)	A:14:00～15:30 B:15:30～17:00 C:17:15～18:45	1,500円/回 [定員8名]
歌声さろん 要予約	12・26日 (第2・4金曜日)	15:30～17:00	600円/回 [定員15名]
パソコンサロン 要予約	5・19日 (第1・3金曜日)	13:00～15:00	1,000円/回 [定員6名]
碁楽サロン囲碁初級 要予約	5・12・19・26日 (第1～4金曜日)	13:30～16:30	700円/回 [定員8名]
碁楽サロン囲碁中級 要予約	1・15・22・29日 (第1・3・4・5月曜日)	13:30～16:30	700円/回 [定員8名]
大人のぬり絵 要予約	9・23日 (第2・4火曜日)	10:00～12:00	600円/回 [定員15名]
ゆるヨーガ 要予約	5・12・19・26日 (第1～4金曜日)	10:00～11:30	800円/回 [定員15名]
ゆるやか筋トレ＆ストレッチ 要予約	14・28日 (第2・4日曜日)	10:30～11:30	600円/回 [定員15名]
ゆる体操 要予約	2・16・30日 (第1・3・5火曜日)	10:00～11:30	800円/回 [定員15名]
初心者麻雀 要予約	10日(第2水曜日) 24日(第4水曜日) 28日(第4日曜日)	9:30～12:00	500円/回 [定員12名]
麻雀サロン 要予約	2・9・16・23・30日 (第1～5火曜日)	13:00～17:00	500円/回 [定員16名]
映画会 要予約	6日(第1土曜日) 7日(第1日曜日) 7日(第1日曜日)	17:00～ 10:00～ 13:00～	無料 各回 [定員20名]
パステルアートさろん 要予約	25日 (第4木曜日)	10:30～12:00	600円/回 [定員8名]

※上記のプログラムはすべて長寿応援ポイント対象事業です。参加された75歳以上の杉並区民の方に 生きがい活動 として
ポイントシール1ポイントを差し上げます。

三療サービス （マッサージ）

4月8(月) 10:00～15:10【要予約】

休館日のお知らせ

4月18日(木)第3木曜日 13時まで休館
4月21日(日)第3日曜日 休館

●予定は変更となる可能性があります。
●定員制のため電話で予約お願いします。
●マスク着用をお願いします。

<お申込み/お問い合わせ>
ゆうゆう高井戸東館
杉並区高井戸東3-14-9(高井戸東保育園2階)
Tel/Fax 03－3304－9573
[E-mail] takaidohigashi@sara-project.or.jp
[facebook]
https://www.facebook.com/yuyutakaidohigashikan
特定非営利活動法人さらプロジェクト
［ホームページ］ https://www.sara-project.or.jp/

ゆうゆう館案内

2024年 ／ 4月　　ゆうゆう高井戸東館　　使 用 予 定 表

曜日		日			月			火			水			木			金			土		
日付					1			2			3			4			5			6		
部屋名		①	②	③													①	②	③	①	②	③
第1週目	午前				楽しく歌う会			ゆる体操	囲碁クラブ 高井戸		二木会	紀墨会	紀墨会	昔遊びの会 高井戸子供			ゆるヨーガ			楽しむ会 気功を	植木応援団	
	午後				うたう会 高井戸年金者		囲碁中級 碁楽サロン	サロンB 麻雀	折り紙 四和会		合唱 カラオケ 四和会	クラブ すずめ		如月会 玉すだれ	麻雀クラブ すぎなみのたね	第二道謡会	ABピアノ 遊	サロン パソコン	囲碁初級 碁楽サロン	カラオケB 四和会	協働事業	ピーベリーの会
	夜間																Cピアノ 遊			映画会 土曜	映画会 土曜	

日付		7			8			9			10			11			12			13		
部屋名		①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③
第2週目	午前	映画会 特選	さんぽ亭 にこにこ		きらら 絵手紙	サービス 三療		ぬり絵 大人の	囲碁クラブ 高井戸		ヨーガ やさしい	初心者麻雀	初心者麻雀	輪投げ 二木会			ゆるヨーガ			楽しむ会 気功を	杉並稲門会	
	午後	映画会 日曜	さんぽ亭 にこにこ	きらら	ダンス フォーク 四和会	サービス 三療	ピーベリーの会	サロンA 麻雀	折り紙の会 浜田山	たんぽぽ	杉更女 ラベンダーのかおり	やまももの会	囲碁クラブ なでしこ	輪投げ 四和会	役員会 ウオーキング 杉並さわやか	イタリアノ アモーレ	歌声さろん	同好会 パソコン	囲碁初級 碁楽サロン	ブローフリー 四和会		詩吟の会
	夜間	夜間休館															協働事業					

日付		14			15			16			17			18			19			20		
部屋名		①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③
第3週目	午前	ストレッチ ゆるやか筋トレ＆	協働事業		なごみ会	会 クライスの フェルデン		サロン ゆる体操	囲碁クラブ 高井戸		ヨーガ やさしい			13時まで休館			ゆるヨーガ	役員会 四和会		楽しむ会 気功を	楽しむ会 食を 手づくりの	
	午後	協働事業	協働事業		輪投げ 四和会	の会 さざんか	囲碁中級 碁楽サロン	サロンB 麻雀	サロン きずな		合唱 カラオケ 四和会	クラブ すずめ		輪投げ 四和会	麻雀クラブ すぎなみのたね	詩吟の会	ABピアノ 遊	サロン パソコン	囲碁初級 碁楽サロン	カラオケB 四和会	楽しむ会 食を 手づくりの	ピーベリーの会
	夜間	夜間休館															Cピアノ 遊					

日付		21			22			23			24			25			26			27		
部屋名		①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③
第4週目	午前	終日休館			クライスの フェルデン 会			ぬり絵 大人の	囲碁クラブ 高井戸		ヨーガ やさしい	初心者麻雀	初心者麻雀	さろん アート パステル			ゆるヨーガ			楽しむ会 気功を		
	午後				ダンス フォーク 四和会	南 ウオーキング 杉並さわやか	囲碁中級 碁楽サロン	サロンA 麻雀	玉すだれ 四和会	山寄り合う 年金者浜田	杉更女 ラベンダーのかおり	やまももの会	囲碁クラブ なでしこ	如月会 玉すだれ	役員会 ウオーキング 杉並さわやか	イタリアノ アモーレ	歌声さろん	同好会 パソコン	囲碁初級 碁楽サロン	ブローフリー 四和会	女子会麻雀	
	夜間																協働事業					

日付		28			29			30		
部屋名		①	②	③	①	②	③	①	②	③
第5週目	午前	ストレッチ ゆるやか筋トレ＆	初心者麻雀	初心者麻雀				ゆる体操		
	午後	輪投げ 四和会		好話会			囲碁中級 碁楽サロン	サロンS 麻雀		
	夜間	夜間休館			夜間休館					