



ゆうゆう高井戸東館5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5月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/ 要予約	3・17日 (第1・3金曜日)	A:14:00~15:30 B:15:30~17:00	1,500円/回 [定員8名]
歌声サロン 要予約	10・24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	3・17日 (第1・3金曜日)	13:00~15:00	1,000円/回 [定員6名]
音楽サロン囲碁初級 要予約	3・10・17・24・31日 (第1~5金曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8名]
音楽サロン囲碁中級 要予約	6・20・27日 (第1・3・4月曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8名]
大人のぬい絵 要予約	14・28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	3・10・17・24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	26日 (第4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
ゆる体操 要予約	7・21日 (第1・3火曜日)	10:00~11:30	800円/回 [定員15名]
初心者麻雀 要予約	8日(第2水曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
	22日(第4水曜日)		
	26日(第4日曜日)		
麻雀サロン 要予約	7・14・21・28日 (第1~4火曜日)	13:00~17:00	500円/回 [定員16名]
映画会 要予約	5日(第1日曜日)	10:00~	無料 各回 [定員20名]
	5日(第1日曜日)	13:00~	
パステルアートサロン 要予約	23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)

5月 6日(月) 10:00~15:10[要予約]
5月 13日(月) 10:00~15:10[要予約]



休館日のお知らせ

5月16日(木)第3木曜日 13時まで休館
5月19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をお願いします。
- 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



曜日	日			月			火			水			木			金			土																					
日付										1			2			3			4																					
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1週目	午前																			二木会	紀墨会	紀墨会	高井戸子供 昔遊びの会			ゆるのヨガ			楽しむ会	植木応援団										
	午後																			カラオケ 四和会 合唱	クすずめ クラブ		玉すだれ 如月会	すぎなみの 麻雀クラブ	第二道楽会	遊ピアノ A・B	パソコン サロン	基業サロン 初級	カラオケB 四和会	協働事業	ピーペリー の会									
	夜間																			夜間休館																				
日付	5			6			7			8			9			10			11																					
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	さんにんぼ 亭		楽しく歌う 会	サービ ス	ゆる体操	高井戸 囲碁クラブ		やさしい ヨーガ	初心者麻 雀	初心者麻 雀	二木会			ゆるのヨ ーガ			楽しむ会	杉並稲門 会																				
	午後	映画会 日曜	さんにんぼ 亭	きらら	高井戸 年長者 うたう 会	サービ ス	サロン B	折和会 紙		ラベン ダー の会	やまも も	なでし こ	四和会 輪投げ	イタリ アノ	歌声さ ろん	パソ コン	基業サ ロン	フリー ロー	四和会		詩吟の 会																			
	夜間	夜間休館			夜間休館											協働事 業																								
日付	12			13			14			15			16			17			18																					
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	誕生和 会	誕生和 会	絵手紙 きらら	サービ ス		大人の ぬり絵	高井戸 囲碁ク ラブ		やさしい ヨーガ			13時まで休館			ゆるのヨ ーガ	四和会 役員会		楽しむ会	手づくり の会																				
	午後	協働事 業	協働事 業	四和会 フォーク ダンス	サービ ス	ピーペ リーの 会	サロン A	浜田山 会	たんぼ ぼ	四和会 カラオ ケ	クすず め		四和会 輪投げ	詩吟の 会	遊ピ アノ	パソ コン	基業サ ロン	カラオ ケB	楽しむ会	手づくり の会	ピーペ リーの 会																			
	夜間	夜間休館														協働事 業																								
日付	19			20			21			22			23			24			25																					
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																																						
	午後	終日休館																																						
	夜間	終日休館																																						
午前	なごみ 会	クワイ スの 会		ゆる体操	高井戸 囲碁ク ラブ		やさしい ヨーガ	初心者 麻雀	初心者 麻雀	パス テ ル		ゆるのヨ ーガ			楽しむ会	気功を 楽しむ 会																								
午後	輪投げ 四和会	ささん かの 会	基業サ ロン	サロン B	きずな サ ロン		ラベン ダー の会	やまも も	なでし こ	玉すだ れ	ウチ キ ン グ	イタリ アノ	歌声さ ろん	パソ コン	基業サ ロン	フリー ロー	四和会		女子会 麻雀																					
夜間	夜間休館																																							
日付	26			27			28			29			30			31																								
部屋名	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③																						
第5週目	午前	ゆるや か	初心者 麻雀	初心者 麻雀	クワイ スの 会		大人の ぬり絵	高井戸 囲碁ク ラブ																																
	午後	輪投げ 四和会		好話会	四和会 フォーク ダンス	ウチ キ ン グ	サロン A	玉すだ れ	山寄 り合 う 会																															
	夜間	夜間休館																																						

