



# ゆうゆう高井戸東館10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10月

プログラム		開催日	時間	参加費
遊ピア/	要予約	4・18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	11・25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	4・18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	4・18・25日 (第1・3・4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	7・21・28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	8・22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	4・11・18・25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	13・27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	1・15・29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	9日(第2水曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
		23日(第4水曜日)		
		27日(第4日曜日)		
麻雀サロン	要予約	1・8・15・22・29日 (第1~5火曜日)	13:00~17:00	500円/回 [定員16名]
映画会	要予約	5日(第1土曜日)	17:00~	無料 各回 [定員20名]
		6日(第1日曜日)	10:00~	
		6日(第1日曜日)	13:00~	
パステルアートサロン	要予約	24日 (第4木曜日)	10:30~12:00	600円/回 [定員8名]
書道とペン字	要予約	10・24日 (第2・4木曜日)	10:00~12:00	1200円/回 [定員10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。

### 三療サービス (マッサージ)

10月14日(月) 10:00~15:10 [要予約]



### 休館日のお知らせ

10月17日(木)第3木曜日 13時まで休館

10月20日(日)第3日曜日 休館



### ゆうゆう館案内

- 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/

2024年 / 10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							
部屋名	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③				①	②	③	①	②	③					
第1週目	午前							ゆる体操	囲碁高井戸クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	高井戸子供遊びの会			ゆるヨーガ			楽しむ会	植木応援団					
	午後							サロンB	折和紙		カラオケ合唱	四和会	四和会	すずめクラブ				高井戸玉すだれ如月会	麻雀たねの会	第二道舘会	遊ピアノAB	サロン	基業サロン	カラオケB	四和会	協働事業
	夜間																					協働事業			映画会	土曜映画会
日付	6			7			8			9			10			11			12							
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		楽しく歌う会		ぬり絵	大人の絵		初心者麻雀		やさしいヨーガ		二木会	書道とペン字	ゆるヨーガ			楽しむ会	杉並稲門会						
	午後	映画会 日曜	さんぽ亭	さらら	年金者高井戸うたう会	基業サロン	サロンA	折和紙の会	たんぼぼ	ラベンダーの会	やまももの会	なでしこ	四和会	輪投げ	ウオーキング	歌声さろん	同好会	協働事業	フリー	四和会	詩吟の会					
	夜間	夜間休館															協働事業									
日付	13			14			15			16			17			18			19							
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	筋トレ&ストレッチ	ゆるやか	協働事業	絵手紙	サービ	ゆる体操	囲碁高井戸クラブ		やさしいヨーガ		13時まで休館			ゆるヨーガ	役員会		楽しむ会	手づくりの会							
	午後	協働事業	協働事業	フォークダンス	四和会	サービ	サロンB	きずな	サロ	カラオケ合唱	四和会	すずめクラブ	輪投げ	四和会	詩吟の会	遊ピアノAB	サロン	基業サロン	カラオケB	手づくりの会						
	夜間	夜間休館			夜間休館												協働事業									
日付	20			21			22			23			24			25			26							
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							なごみ会	クフェリスの会		ぬり絵	大人の絵		初心者麻雀		やさしいヨーガ	アート	遊ピアノ	ゆるヨーガ	楽しむ会						
	午後							輪投げ	四和会	さざんかの会	基業サロン	サロンA	玉すだれ	四和会	年金者山寄り合会	ラベンダーの会	やまももの会	なでしこ	輪投げ	玉すだれ	ウオーキング	歌声さろん	同好会	協働事業	フリー	四和会
	夜間																									
日付	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	①	②	③					
第5週目	午前	筋トレ&ストレッチ	初心者麻雀	初心者麻雀	クフェリスの会		ゆる体操																			
	午後	輪投げ	四和会	好話会	フォークダンス	四和会	サロンS	麻雀																		
	夜間	夜間休館																								

