



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！

2025年4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)	15:00~16:30	600円/回 [定員15名]
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]
ゆる体操	要予約	1・15日 (第1・3火曜日)	10:00~11:30	800円/回 [定員15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]
初級麻雀	要予約	4・18日 (第1・3金曜日)	13:00~17:00	500円 [定員12名]
初心者麻雀	要予約	9日(第2水曜日) 23日(第4水曜日) 27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	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) 6日(第1日曜日) 6日(第1日曜日)	17:00~ 10:00~ 13:00~	無料 各回 [定員20名]
にこにこ亭夕餉の会	要予約	12日 (第2土曜日)	16:30~18:00	800円/回 [定員15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)

4月14日(月) 10:00~15:10 [要予約]



休館日のお知らせ

4月17日(木)第3木曜日 13時まで休館

4月20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。(任意)



＜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/>



2025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		
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							ゆる体操	囲碁高井戸 クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔遊びの会			ゆるヨーガ			楽しむ会	植木応援団	
	午後							サロンB	折り紙和会		カラオケ 合唱	四和会 クラブ	すずめ	玉すだれ 如月会	麻雀たね クラブ	第二道謡会	遊ピアノ A B	初級麻雀	協働事業	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 土曜	
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	映画特選 会			歌う会			ゆる大人の 絵	囲碁高井戸 クラブ		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	映画日曜 会		きらら	年金者 高井戸 うたう会		協働事業	サロンA	折り紙浜田 山会	たんぼぼ	ラベンダー の会 杉更女	やまもも の会	なでしこ 囲碁クラブ	輪投げ 四和会	ウサギキ ンギ 連発会	イタリアレ アモーレ	歌声さろん	パソコン 同好会	協働事業	フリース ロー	四和会	詩吟の会
	夜間	夜間休館															協働事業			夕餉の会 にこにこ亭	夕餉の会 にこにこ亭	
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	ストレッチ ゆるやか	協働事業		絵手紙 きらら	サービ ス		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	役員四和 会		楽しむ会	楽しむ会	手づくりの 食を
	午後	協働事業	協働事業		フォー ダンス	サービ ス	協働事業	サロンB	サキずな		カラオケ 合唱	四和会 クラブ	すずめ	玉すだれ 如月会	麻雀たね クラブ	詩吟の会	遊ピアノ A B	初級麻雀	協働事業	カラオケB	四和会	手づくりの 食を
	夜間	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	終日休館			なごみ会			ゆる大人の 絵	囲碁高井戸 クラブ		初心者麻雀		やさしい ヨーガ	さろん アート	書道と ペン字		ゆるヨーガ			楽しむ会		
	午後				輪投げ 四和会	さざん かの会	協働事業	サロンA	玉すだれ 四和会	年金者 山寄り 合田会	ラベンダー の会 杉更女	やまもも の会	なでしこ 囲碁クラブ	輪投げ 四和会	ウサギキ ンギ 連発会	イタリアレ アモーレ	歌声さろん	パソコン 同好会	協働事業	フリース ロー	四和会	
	夜間																協働事業					
日付		27			28			29			30											
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	ストレッチ ゆるやか	初心者麻雀	初心者麻雀																		
	午後	輪投げ 四和会			フォー ダンス	四和会 南	協働事業	サロンS														
	夜間	夜間休館						夜間休館														