



ゆうゆう高井戸東館9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9月

プログラム		開催日	時間	参加費
遊ピア/	要予約	5・19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	12日 (第2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	25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	11・25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	2・16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	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日 (第1・2・3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	28日 (第4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
初級麻雀	要予約	5・19・30日 (第1・3金曜日・第5火曜日)	13:00~17:00	500円 [定員12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日 (第1~4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]
にこにこ亭夕餉の会	要予約	13日 (第2土曜日)	17:00~18:00	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)

9月 1日(月) 10:00~15:10 [要予約]
9月 8日(月) 10:00~15:10 [要予約]



- 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/>

9月26日(金) 13:30~13:50“防災講話”
《ゆうゆう館祭り》 13:55~15:50“発表会”

休館日のお知らせ

9月18日(木)第3木曜日 13時まで休館

9月21日(日)第3日曜日 休館



使用予定表