



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！

2025年10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)	15:00~16:30	600円/回 [定員15名]
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]
書道とペン字	要予約	9・23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	7・21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	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	12・26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	3・17・31日 (第1・3・5金曜日)	13:00~17:00	500円 [定員12名]
初心者麻雀	要予約	8日(第2水曜日) 22日(第4水曜日) 26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	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	4日(第1土曜日) 5日(第1日曜日) 5日(第1日曜日)	17:00~ 10:00~ 13:00~	無料 各回 [定員20名]
にこにご亭夕餉の会	要予約	11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)

10月13日(月) 10:00~15:10 [要予約]

10月2日(木) 10:00~10:45
“地域交流会”園児と一緒に懐かしい昔遊びを
楽しみましょう！

＜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/>

10月12日(月)“クラフトバンド”10:30~12:00

会費:500円(材料費300円)紙バンドで可愛いカゴを作り

ましょう！親子での参加も歓迎(小学生無料材料費のみ)！

休館日のお知らせ

10月16日(木)第3木曜日 13時まで休館

10月19日(日)第3日曜日 休館



2025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				
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	地域交流会			ゆるヨーガ			楽しむ会	植木応援団		
	午後											カラオケ合唱	四和会	クすずめクラブ			玉すだれ如月会	すぎなみの麻雀クラブ	第二道舘会	遊ピアノA B	初級麻雀	協働事業	四和会B	協働事業
	夜間																						映画会土曜	映画会土曜
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			歌う会			ゆる体操	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	映画会日曜			年金者高井戸うたう会			協働事業	麻雀サロンB	折り紙四和会	ラベンダーのかおり杉更女		なでしこ囲碁クラブ	四和会輪投げ	ウオーキング連発会	イタリアレ	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	フリース四和会	にこにこ夕餉の会	詩吟の会		
	夜間	夜間休館																		夕餉の会	夕餉の会			
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	筋トレストレッチ	ゆるやかストレッチ	クラフトパンド	絵手紙きらら	サービ		大人のぬり絵	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	手づくりの食を			
	午後	協働事業	協働事業	きらら		サービ	協働事業	麻雀サロンA	折り紙浜田山会	たんぽぽ	四和会カラオケ合唱	クすずめクラブ		玉すだれ如月会	すぎなみの麻雀クラブ	詩吟の会	遊ピアノA B	初級麻雀	協働事業	カラオケB	楽しむ会	手づくりの食を		
	夜間	夜間休館			夜間休館																			
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			なごみ会			ゆる体操	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				四和会輪投げ	ささんかの会	協働事業	麻雀サロンB	きずなサロン		ラベンダーのかおり杉更女		なでしこ囲碁クラブ	四和会輪投げ	ウオーキング連発会	イタリアレ	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	フリース四和会				
	夜間																							
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	①	②	③		
第5週目	午前	筋トレストレッチ	ゆるやかストレッチ	初心者麻雀				大人のぬり絵	囲碁高井戸クラブ					協働事業										
	午後	四和会輪投げ		年金者浜田山寄り合田会		ウオーキング	協働事業	麻雀サロンA	玉すだれ四和会					都スマホ相談会			初級麻雀							
	夜間	夜間休館																						