



ゆうゆう高井戸東館12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12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・26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	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]
ゆるヨガ	要予約	5・12・19・26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	14日 (第2日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
初級麻雀	要予約	5・19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	10日(第2水曜日) 24日(第4水曜日)	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①	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]
映画会②	要予約	13日(第2土曜日)	15:30~	無料 各回[定員15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。

年末年始休館日 12月28日(日)~1月4日(日)

三療サービス (マッサージ)

12月8日(月) 10:00~15:10 [要予約]



休館日のお知らせ

12月18日(木)第3木曜日 休館

12月21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。(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 / 12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			6					
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				歌う会			ゆる体操	囲碁高井戸		二木会	紀墨会	紀墨会	昔高井戸子供			ゆるヨーガ			楽しむ会	植木応援団
	午後				うたう会	年金者		サロニア	折和紙		カラオケ	四和会	クラブ	玉すだれ	第二道場		遊ピアノ	初級麻雀	協働事業	カラオケB	協働事業
	夜間																協働事業			映画会	映画会
日付	7			8			9			10			11			12			13		
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	映画会		絵手紙	サーブ		ぬり絵	囲碁高井戸		初心者麻雀		やさしい	二木会	書道と		ゆるヨーガ			楽しむ会	杉並稲門会
	午後	映画会	映画会		サーブ	サーブ		サロニア	折和紙	浜田山	たんぽぽ		ヨーガ	輪投げ	ウサギ		歌声さん	同好会	協働事業	映画会	詩吟の会
	夜間	夜間休館															協働事業			映画会	映画会
日付	14			15			16			17			18			19			20		
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	ゆるやか		なごみ会			ゆる体操	囲碁高井戸		やさしい		6月と12月は 職員研修 のため 終日休館			ゆるヨーガ	役員会		抽選会 (確定会)		
	午後	協働事業	協働事業	きらら	輪投げ	さざんか		サロニア	サキズナ		カラオケ	クラブ				遊ピアノ	初級麻雀	協働事業			
	夜間	夜間休館																			
日付	21			22			23			24			25			26			27		
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						ぬり絵	囲碁高井戸		初心者麻雀		やさしい	パスレル	書道と		ゆるヨーガ			楽しむ会	
	午後				ウサギ	協働事業		サロニア	玉すだれ		カラオケ	四和会	ヨーガ	輪投げ	ウサギ		歌声さん	同好会	協働事業	フロッピー	
	夜間																協働事業				
日付	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	12月28日～1月4日 年末年始休館																			
	午後																				
	夜間																				

