



## 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
遊ピアノ	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]
歌声さん	要予約 12・26日 (第2・4金曜日)	15:00~16:30	600円/回 [定員15名]
パステルアートさん	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]
大人のぬり絵	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・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



- 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/>

### ゆうゆう館案内



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			
第1週目	午前	歌樂うしく会く		ゆる体操	囲碁高ク井戸ラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔高井戸の子会供			ゆるヨーガ		楽しむ会			
	午後	うたう年金戸者会		協働事業	サロモンB 麻雀	折り四和紙会	カラオケ合唱	四和会	クスラズブめ	玉すだれ	麻雀クラブ	すぎなみのたね	遊ビアノ	初級麻雀	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
第2週目	午前	映画特選会	映画特選会		き絵手ら紙	サービス三療	ぬり大人絵の	囲碁高ク井戸ラブ	初心者麻雀	やヨーガ	ペ書道と		ゆるヨーガ		楽しむ会	杉並相門会		
	午後	映画会	映画会		サービス三療	サービス	サロモンA 麻雀	折り浜田の山の会	たんぽぽ	ラベンダーのかおり	輪投和げ会	ウ杉オーサキヤンカ	アモーレ	歌声さん	パソコン	四和会	映画会	にこにこ事
	夜間	夜間休館												協働事業		タナの会	タナの会	詩吟の会
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
第3週目	午前	筋トレッヂ ゆるやか	協働事業		なごみ会		ゆる体操	囲碁高ク井戸ラブ		やヨーガ			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	輪投和げ会	さざんか	協働事業	サロモンB 麻雀	さき口ずな	カラオケ合唱	クスラズブめ		6月と12月は 職員研修 のため 終日休館	遊ビアノ	初級麻雀	協働事業	カラオケB	手づくりの 食事を
	夜間	夜間休館												抽選会 準備				
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
第4週目	午前	終日休館					ぬり大人絵の	囲碁高ク井戸ラブ	初心者麻雀	やヨーガ	ペ書道と		ゆるヨーガ		楽しむ会			
	午後		杉オーサキヤンカ	協働事業	サロモンA 麻雀	玉四和会	のう	ラベンダーのかおり	輪投和げ会	ウ杉オーサキヤンカ	アモーレ	歌声さん	パソコン	協働事業	四和会	ブフ		
	夜間																	
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
第5週目	午前	12月28日～1月4日 年末年始休館																
	午後																	
	夜間																	