



## ゆうゆう高井戸東館2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!

2026年2月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア／ <b>要予約</b>	6・20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 <b>要予約</b>	13・27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 <b>要予約</b>	26日 (第4木曜日)	10:30～12:00	600円/回 [定員8名]
書道とペン字 <b>要予約</b>	12・26日 (第2・4木曜日)	10:00～12:00	1200円/回 [定員10名]
ゆる体操 <b>要予約</b>	3・17日 (第1・3火曜日)	10:00～11:30	800円/回 [定員15名]
大人のぬり絵 <b>要予約</b>	10・24日 (第2・4火曜日)	10:00～12:00	600円/回 [定員15名]
ゆるヨーガ <b>要予約</b>	6・13・20・27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 <b>要予約</b>	8・22日 (第2・4日曜日)	10:30～11:30	600円/回 [定員15名]
初心者麻雀B <b>要予約</b>	6・20日 (第1・3金曜日)	13:00～17:00	500円 [定員12名]
初心者麻雀A <b>要予約</b>	11日(第2水曜日) 22日(第4日曜日) 25日(第4水曜日)	9:30～12:00	500円/回 [定員12名]
麻雀サロン <b>要予約</b>	3・10・17・24日 (第1～4火曜日)	13:00～17:00	500円/回 [定員16名]
映画会① <b>要予約</b>	1日(第1日曜日) 1日(第1日曜日) 7日(第1土曜日)	10:00～ 13:00～ 17:00～	無料 各回 [定員20名]
映画会② <b>要予約</b>	14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 <b>要予約</b>	14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）

2月9日(月) 10:00～15:10 [要予約]



### 休館日のお知らせ

2月15日(日)第3日曜日 休館

2月19日(木)第3木曜日 13時まで休館



### 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/>

2026年／2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			7			
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	映画特選会	映画特選会		歌楽うしく		ゆる体操	囲碁高井戸クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔遊び高井戸の子会供			ゆるヨーガ			楽しむ会	氣功を	植木応援団	
	午後	映画会	映画会	うたかた金戸高井戸者会	協働事業	サロマ雀B	折り和紙会	カラ四合唱歌オケ	クスラズブめ	玉すだれ	麻雀クラブ	すぎなみの	第二遺譲会	遊ピアノA/B	初心者麻雀B	協働事業	カラ四和会B	協働事業				
	夜間	夜間休館													協働事業		映画会	映画会	映画会			
日付	8			9			10			11			12			13			14			
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	ストレッチ	ゆるやか	協働事業		きらら手紙	サー三療バス	ぬ大り人の絵	囲碁高井戸クラブ		初心者麻雀A	やさしいヨーガ	二木会	ペ書道字と		ゆるヨーガ			楽しむ会	氣功を	杉並稲門会	
	午後	協働事業	協働事業	きらら		サー三療バス	協働事業	サロマ雀A	折り紙浜田の山会	たんぽぽ	杉の更おなり	ラベンドー	囲碁なでしこクラブ	輪投げ会	ウ杉並さわやか連絡会	アイモーレ	歌声さん	同好会	協働事業	リーフロー	にこにこ亭	
	夜間	夜間休館														協働事業			タ館の会	タ館の会		
日付	15			16			17			18			19			20			21			
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	終日休館			なごみ会		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	役員会		楽しむ会	氣功を	手づくりの食事を	
	午後	輪投げ会	さざんか	協働事業	サロマ雀B	さきずん	カラ四和唱歌オケ	クスラズブめ		玉すだれ	麻雀クラブ	すぎなみの	詩吟の会		遊ピアノA/B	初心者麻雀B	協働事業	カラ四和会B	手づくりの食事を	手づくりの食事を		
	夜間	夜間休館														協働事業						
日付	22			23			24			25			26			27			28			
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	ストレッチ	初心者A	初心者A			ぬ大り絵	囲碁高井戸クラブ		初心者A	やさしいヨーガ	さーろん	バステル	ペ書道字と		ゆるヨーガ			楽しむ会	氣功を		
	午後	輪投げ会		山年寄り合浜田	ウ杉並さわやか	協働事業	サロマ雀A	玉すだれ	四和会	杉の更おなり	ラベンドー	囲碁なでしこクラブ	玉すだれ	麻雀クラブ	すぎなみの	アイモーレ	歌声さん	同好会	協働事業	ブリーフリー	四和会	
	夜間	夜間休館			夜間休館											協働事業						
日付																						
第3週目	午前																					
	午後																					
	夜間																					

