



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/ 要予約	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]
歌声サロン 要予約	13・27日 (第2・4金曜日)	15:00~16:30	600円/回 [定員15名]
パステルアートサロン 要予約	26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	12・26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	3・17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	10・24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	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 要予約	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 要予約	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 要予約	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 要予約	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 要予約	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 要予約	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 要予約	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/>



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	映画会 特選	映画会 特選		歌う会 楽しく			ゆる体操	囲碁高井戸 クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔遊びの子供 会		ゆるヨーガ			楽しむ会 気功を	植木応援団																							
	午後	映画会 日曜	映画会 日曜		年金者 高井戸 うたう会		協働事業	麻雀B サロン	折り紙和会		カラオケ 四和会 合唱	クすずめ クラブ		玉すだれ 如月会	第二遺囑会 すぎなみの 麻雀クラブ	遊びアノ A B	初心者麻雀 B	協働事業	四和会 カラオケB	協働事業																							
	夜間	夜間休館															協働事業			映画会 土曜	映画会 土曜																						
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	筋トレ ストレッチ	ゆるやか ストレッチ	協働事業	絵手紙 きらら	サーブ 三療		大人の ぬり絵	囲碁高井戸 クラブ		初心者麻雀 A		やさしい ヨーガ	二木会	書道と ペン字	ゆるヨーガ			楽しむ会 気功を	杉並稲門会																							
	午後	協働事業	協働事業	きらら		サーブ 三療	協働事業	麻雀A サロン	折り紙の会 浜田山	たんぽぽ	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	ウサギキング 連勝会	歌声さろん	同好会	協働事業	四和会 フリー 映画会	夕陽の会 夕陽の会																							
	夜間	夜間休館										夜間休館								夕陽の会 夕陽の会	夕陽の会 夕陽の会																						
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 気功を	手づくりの 食を																						
	午後				輪投げ	さだか の会	協働事業	麻雀B サロン	サキズ ナ	カラオケ 四和会 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	遊びアノ A B	初心者麻雀 B	協働事業	四和会 カラオケB	手づくりの 食を																							
	夜間																																										
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	筋トレ ストレッチ	ゆるやか ストレッチ	初心者麻雀 A	初心者麻雀 A			大人の ぬり絵	囲碁高井戸 クラブ		初心者麻雀 A		やさしい ヨーガ	パステル アート	書道と ペン字	ゆるヨーガ			楽しむ会 気功を																								
	午後	輪投げ	四和会		年金者 高井戸 合会		ウサギ キング 南	協働事業	麻雀A サロン	玉すだれ 四和会		ラベンダー の かおり 杉更女		なでしこ 囲碁クラブ	玉すだれ 如月会	すぎなみの 麻雀クラブ	歌声さろん	同好会	協働事業	四和会 フリー																							
	夜間	夜間休館			夜間休館																																						
日付																																											
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																																										
	午後																																										
	夜間																																										