



# ゆうゆう高井戸東館3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3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]
歌声サロン <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]
パステルアートサロン <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]
大人のぬい絵 <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>	22日 (第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/回 [定員12名]
初心者麻雀A <b>要予約</b>	11日(第2水曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
	22日(第4日曜日)		
	25日(第4水曜日)		
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)	10:00~	無料 各回 [定員20名]
	1日(第1日曜日)	13:00~	
	7日(第1土曜日)	17:00~	
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]
にこにご亭夕餉の会 <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)

3月 2日(月) 10:00~15:10 [要予約]  
3月 9日(月) 10:00~15:10 [要予約]



- 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/

3月5日(木) 10:00~12:00 “フラワーアレンジメント

”春の可愛いお花を一緒に活けましょう! 定員6名・会費2,000円

3月30日(月) 13:30~15:00 “スプリングコンサート”

家族的な雰囲気ピアノ演奏等お楽しみください。定員40名・無料

休館日のお知らせ

3月15日(日) 第3日曜日 休館

3月19日(木) 第3木曜日 13時まで休館



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	サービ ス療		ゆる 体操	囲 碁ク ラブ		二 木会	紀 墨会	紀 墨会	高 井戸 子供 昔遊 びの 会	フ ラワ ー アレ ンジ メン ト		ゆる ヨー ガ			楽 しむ 会	植 木 応 援 団		
	午後	映画会 日曜	映画会 日曜	うたう 会 高井 戸年 金者	サービ ス療		サロ ンB 麻 雀	折 和 紙		カ ラオ ケ 合 唱	ク ラ ブ す ず め		玉 す だ れ 如 月 会	麻 雀 ク ラ ブ す ぎ な み の た ね	第 二 道 謡 会	遊 ビ ア ノ A B	初 心 者 麻 雀 B	協 働 事 業	カ ラ オ ケ B	四 和 会	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			
第2週目	午前	誕生 会 四 和 会	誕生 会 四 和 会	き ら ら 絵 手 紙	サービ ス療		ぬ り 絵 大 人 の	囲 碁 ク ラ ブ 高 井 戸		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	杉 並 稲 門 会		
	午後	協 働 事 業	協 働 事 業	き ら ら	サービ ス療		サロ ンA 麻 雀	折 紙 の 山 会	た ん ぼ ぼ	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 絡 会	イ タ リ ア ノ	歌 声 さ ろ ん	パ ソ ン コ ン 同 好 会	協 働 事 業	リ ー フ ロ ー 映 画 会	四 和 会 フ リ ー	夕 餉 の 会	
	夜間	夜間休館															協 働 事 業			夕 餉 の 会	夕 餉 の 会	
日付	15			16			17			18			19			20			21			
第3週目	午前	終 日 休 館			な ご み 会		ゆる 体 操	囲 碁 ク ラ ブ 高 井 戸		や さ し い ヨ ー ガ			13時まで休館			ゆる ヨー ガ	役 員 会 四 和 会		楽 しむ 会	手 づ く り の 食 を	楽 しむ 会	
	午後	終 日 休 館			輪 投 げ 四 和 会	さ ざ ん か の 会	協 働 事 業	サロ ンB 麻 雀	サ ロ ン き ず な	カ ラ オ ケ 合 唱	ク ラ ブ す ず め		玉 す だ れ 如 月 会	麻 雀 ク ラ ブ す ぎ な み の た ね	詩 吟 の 会	遊 ビ ア ノ A B	初 心 者 麻 雀 B	協 働 事 業	カ ラ オ ケ B	四 和 会	手 づ く り の 食 を	
	夜間	終 日 休 館															夜間休館					
日付	22			23			24			25			26			27			28			
第4週目	午前	ス ト レ ッ チ 筋 ト レ ッ チ ゆる や か	初 心 者 麻 雀 A	初 心 者 麻 雀 A		ぬ り 絵 大 人 の	囲 碁 ク ラ ブ 高 井 戸		初 心 者 麻 雀 A		や さ し い ヨ ー ガ	さ ろ ん ア ー テ ル	書 道 と ペ ン 字		ゆる ヨー ガ			楽 しむ 会	楽 しむ 会			
	午後	輪 投 げ 四 和 会		山 寄 り 合 う 年 金 者 山 寄 り 合 う 会	ウ オ ー キ ン グ 南	協 働 事 業	サロ ンA 麻 雀	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	四 和 会 輪 投 げ	ウ オ ー キ ン グ 連 絡 会	イ タ リ ア ノ	歌 声 さ ろ ん	パ ソ ン コ ン 同 好 会	協 働 事 業	フ リ ー ロ ー	四 和 会			
	夜間	夜間休館															協 働 事 業					
日付	29			30			31															
第5週目	午前																					
	午後				コ ン サ ー テ ン グ	コ ン サ ー テ ン グ	協 働 事 業	協 働 事 業														
	夜間	夜間休館																				

