



ゆうゆう高井戸東館4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4月

プログラム		開催日	時間	参加費
遊ピア/	要予約	3・17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	10・24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	23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	9・23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	7・21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	14・28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	3・10・17・24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	12・26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	3・17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	8日(第2水曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
		22日(第4水曜日)		
		26日(第4日曜日)		
麻雀サロン	要予約	7・14・21・28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	4日(第1土曜日)	17:00~	無料 各回 [定員20名]
		5日(第1日曜日)	10:00~	
		5日(第1日曜日)	13:00~	
映画会②	要予約	11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	11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)

4月13日(月) 10:00~15:10 [要予約]



休館日のお知らせ

4月16日(木)第3木曜日 13時まで休館

4月19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

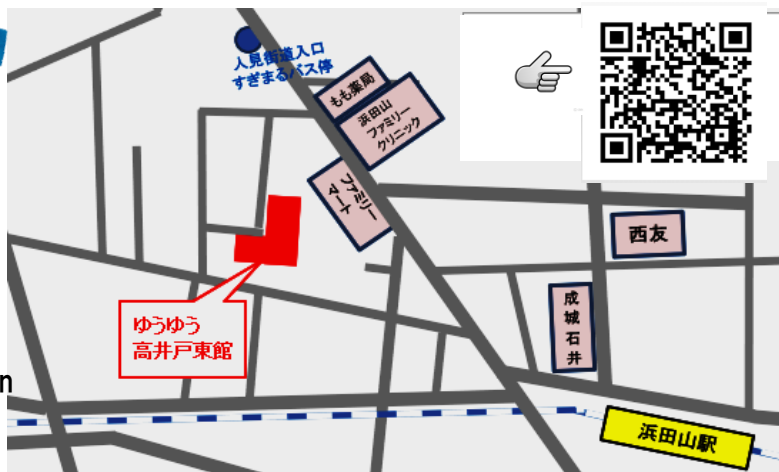
[E-mail] takaidohigashi@sara-project.or.jp

[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/



西荻北館 令和8年4月使用予定表

*7月の団体空枠申込は、4月1日から可能です。
(4月の目的外は前々月2月27日からです)

日	曜	部屋	午前	午後	夜間		
4/1	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)		
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	協働事業()	.		
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい初級麻雀			
4/2	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	(47)俳句の駅			
		2	(47)俳句の駅	(47)俳句の駅			
		3	(44)ささんか傾聴の会(傾聴)				
4/3	金	1	協働事業()	(19)民謡同好会			
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)			
		3	(17)金曜会(書道)				
4/4	土	1	(51)レンタル講座	(21)みずゑ会(水彩画)			
		2	協働事業()	(41)オータム(麻雀)			
		3	(24)土曜会(囲碁)				
4/5	日	1	(25)春秋会(カラオケ)	(26)春秋会(役員会誕生会)	夜間休館		
		2	協働事業()	(26)春秋会(役員会誕生会)			
		3		(50)ばらの会(麻雀)			
4/6	月	1	歌って元気	(28)ひまわりの会(折り紙)			
		2	協働事業()	(40)あひる(囲碁)			
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)			
4/7	火	1	(5)火曜会(書道)	健康エアロビクス			
		2		健康エアロビクス			
		3	(45)火曜会(謡曲)	(30)ケーナの会(民族音楽)			
4/8	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)		
		2	(58)ストレッチクラブ	(41)オータム(麻雀)	.		
		3	(26)春秋会(役員会誕生会)	大人のぬり絵			
4/9	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気		
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん	歌って元気		
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)	協働事業()		
4/10	金	1	(20)水墨画同好会	英会話			
		2	三療サービス	三療サービス			
		3	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)			
4/11	土	1		(37)西荻北フリッジの会			
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会			
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトリアの会(ちぎり絵)			
4/12	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館		
		2	協働事業()	(50)ばらの会(麻雀)			
		3					
4/13	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)				
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)			
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)			
4/14	火	1		バスデルアートさろん			
		2	協働事業()				
		3					
4/15	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	やさしいフランス語	(9)WEST西荻(気功太極拳)		
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	協働事業()	.		
		3	(11)レイカブア(ウクレレ)	(57)やさしい初級麻雀			
4/16	木	1	事務連絡会のため午前休館		協働事業()		
		2			協働事業()		
		3			協働事業()		
4/17	金	1	(7)仏像愛好倶楽部	(19)民謡同好会	協働事業()		
		2	(22)スマイル(麻雀)	(22)スマイル(麻雀)	協働事業()		
		3	(17)金曜会(書道)	行政使用	協働事業()		
4/18	土	1	(51)レンタル講座	(21)みずゑ会(水彩画)	土曜夜の映画サロン		
		2	協働事業()	(41)オータム(麻雀)	土曜夜の映画サロン		
		3	(24)土曜会(囲碁)	(52)数字で遊ぼう	協働事業		
4/19	日	1	第3日曜日のため休館となります				
		2					
		3					
4/20	月	1	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(28)ひまわりの会(折り紙)			
		2	協働事業()	(40)あひる(囲碁)			
		3		(2)塾石会(囲碁)			
4/21	火	1	(46)火曜会(謡曲)	健康エアロビクス			
		2	協働事業()	健康エアロビクス			
		3	(5)火曜会(書道)	(30)ケーナの会(民族音楽)			
4/22	水	1	(23)白ゆりの会(体操)	(19)民謡同好会	(9)WEST西荻(気功太極拳)		
		2	(56)春秋会(初心者麻雀クラブ)	(41)オータム(麻雀)	.		
		3	(58)ストレッチクラブ	大人のぬり絵			
4/23	木	1	(15)春秋会(輪投げ)	歌声さろん	歌って元気		
		2	(30)ケーナの会(民族音楽)	歌声さろん	歌って元気		
		3	(1)青い鳥(朗読)	(16)コスモス(絵本読聞かせ)	協働事業		
4/24	金	1	(20)水墨画同好会	英会話			
		2		協働事業()			
		3	午前のピアノ(1)(2)	午後のピアノ(1)(2)			
4/25	土	1		(37)西荻北フリッジの会			
		2	(43)麻雀愛好会	(43)麻雀愛好会			
		3	(24)土曜会(囲碁)	(36)カトリアの会(ちぎり絵)			
4/26	日	1	(25)春秋会(カラオケ)		夜間休館		
		2	協働事業()	(50)ばらの会(麻雀)			
		3					
4/27	月	1	(4)あさみの会(レクダンス)				
		2	(4)あさみの会(レクダンス)	(40)あひる(囲碁)			
		3	(39)TOMO体操の会(ストレッチ)	(2)塾石会(囲碁)			
4/28	火	1	(45)火曜会(謡曲)	(54)吹き矢同好会			
		2	協働事業()	(54)吹き矢同好会			
		3	(55)ももの会(俳句)		協働事業()		
4/29	水	1			夜間休館		
		2					
		3					
4/30	木	1		昼の映画会	夜の映画会		
		2		夜の映画会	夜の映画会		
		3		協働事業	協働事業		