



ゆうゆう高井戸東館7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7月

		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 [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。

7月29日(木)10:30~12:00 参加費:100円・定員15名
“終活セミナー” 元気なうちに準備しましょう!

三療サービス (マッサージ)

7月 6日(月) 10:00~15:10 [要予約]
 7月13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/

休館日のお知らせ

7月16日(木)第3木曜日 13時まで休館

7月19日(日)第3日曜日 休館



