



ゆうゆう高井戸東館6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！

2025年6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	8・22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	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]
初級麻雀 要予約	6・20日 (第1・3金曜日)	会員募集中! 13:00~17:00	500円 [定員12名]
初心者麻雀 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 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]
にこにこ亭夕餉の会 要予約	14日 (第2土曜日)	16:30~18:00	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)

6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/>

6月29日(日)13:00~“あじさい祭り” ~平和と
愛の調べを奏でる~二胡の演奏・ケーナとピア/合奏他

休館日のお知らせ

6月15日(日)第3日曜日 休館

6月19日(木)第3木曜日 休館



2025年 / 6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	映画会 特選			歌う会		ゆる体操	囲碁高井戸 クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔遊びの会 高井戸子供			ゆるヨーガ			楽しむ会 氣功を	植木応援団	
	午後	映画会 日曜		きらら	高井戸 年金者 うたう会	協働事業	サロンB 麻雀	折和紙 四和会		カラオケ 四和会 合唱	すずめ クラブ		玉すだれ 如月会	第二道場 麻雀クラブ	すぎなみの たね	遊ピアノ AB	初級麻雀	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		
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	協働事業	絵手紙 きらら	サニース 三療	ぬり絵 大人の	囲碁高井戸 クラブ		初心者麻雀		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 氣功を	杉並稲門会	
	午後	協働事業	協働事業		フオーク ダンス	サニース 三療	サロンA 麻雀	折和紙の会 浜田山	たんぽぽ	ラベンダー のかおり 杉更女	やまも の会	囲碁クラ ブ	輪投げ 四和会	ウサギ 通会	イタリ アノ	歌声さろん	パソ コン 同好会	協働事業	フフォー ロー	にこにこ タの会	詩吟の会
	夜間	夜間休館														協働事業			にこにこ タの会	にこにこ タの会	
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			6月と12月は 職員研修 のため 終日休館			ゆるヨーガ	役四和 会		楽しむ会 氣功を	手づくりの 食を	
	午後				輪投げ 四和会	さざん かの会	サロンB 麻雀	サキずな サロン		カラオケ 四和会 合唱	すずめ クラブ					遊ピアノ AB	初級麻雀	協働事業	カラオケB 四和会	手づくりの 食を	
	夜間															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	筋トレ ストレッチ	ゆるやか	初心者麻雀			ぬり絵 大人の	囲碁高井戸 クラブ		初心者麻雀		やさしい ヨーガ	さろん アート	書道と ペン字		ゆるヨーガ			楽しむ会 氣功を		
	午後	輪投げ 四和会		山寄り合 会	年金者 高井戸 会	フオーク ダンス	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	やまも の会	囲碁クラ ブ	輪投げ 四和会	ウサギ 通会	イタリ アノ	歌声さろん	パソ コン 同好会	協働事業	フフォー ロー		
	夜間	夜間休館														協働事業					
日付	29			30																	
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5週目	午前	協働事業	協働事業																		
	午後	あじさい 祭り	あじさい 祭り																		
	夜間	夜間休館																			

