



ゆうゆう高井戸東館11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11月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/ 要予約	7・21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	14・28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	27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	13・27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	4・18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	11・25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	7・14・21・28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	9・23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	7・21日 (第1・3金曜日)	13:00~17:00	500円 [定員12名]
初心者麻雀 要予約	12日(第2水曜日) 23日(第4日曜日) 26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	4・11・18・25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土曜日) 2日(第1日曜日) 2日(第1日曜日)	17:00~ 10:00~ 13:00~	無料 各回 [定員20名]
映画会② 要予約	8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 要予約	8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)

11月 3日(月) 10:00~15:10 [要予約]
11月10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/>

11月29日(土)13:00~15:00“ラージボール卓球教室”

大きくて軽いラージボールは初心者でも高齢者でもラリーが続き

ます。親子でお孫さんと一緒に! (参加無料・定員10名・要予約)

休館日のお知らせ

11月16日(日)第3日曜日 休館

11月20日(木)第3木曜日 13時まで休館



2025年 / 11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				30																								1			
部屋名				①	②	③	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																												楽しむ会	植木応援団	
	午後																												四和会B	協働事業	
	夜間	夜間休館																											映画会	土曜映画会	
日付				2				3				4				5				6				7				8			
部屋名				①	②	③	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	映画会 特選			歌う会	サービ ス		ゆる体 操	囲碁 高井戸 クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔遊び 高井戸 子会			ゆるヨ ーガ			楽しむ会	杉並稲 門会										
	午後	映画会 日曜			うたう 高井戸 会	サービ ス	協働 事業	サロ ンB	折り紙 四和会		カラオ ケ 四和会 合唱	くす ずめ		玉すだ れ 如月会	麻雀 たね クラブ	第二 道場 会	遊ビ アノ A・B	初級 麻雀	協働 事業	四和会 フ ロ ー 映画会	にこに こ の会	詩吟 の会									
	夜間	夜間休館			夜間休館												協働 事業			少人数 の会	少人数 の会										
日付				9				10				11				12				13				14				15			
部屋名				①	②	③	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	ストレッチ ゆるやか	協働 事業		絵手紙 きらら	サービ ス		ぬり 大人の 絵	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	手づくり の会										
	午後	協働 事業	協働 事業	きらら		サービ ス	協働 事業	サロ ンA	折り紙 浜田山 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	輪投げ 四和会	ウオー キング 連絡会	イタリ アノ	歌声さ ろん	パソ コン 同好会	協働 事業	カラオ ケ B	手づくり の会										
	夜間	夜間休館															協働 事業														
日付				16				17				18				19				20				21				22			
部屋名				①	②	③	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	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 四和会		楽しむ会											
	午後				輪投げ 四和会	さざん かの会	協働 事業	サロ ンB	サキ ずな		カラオ ケ 四和会 合唱	くす ずめ					遊ビ アノ A・B	初級 麻雀	協働 事業	フロ ー 四和会											
	夜間																協働 事業														
日付				23				24				25				26				27				28				29			
部屋名				①	②	③	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	ストレッチ ゆるやか	初心者 麻雀	初心者 麻雀				ぬり 大人の 絵	囲碁 高井戸 クラブ		初心者 麻雀		やさしい ヨーガ	パス アール さん	書道と ペン字		ゆるヨ ーガ														
	午後	輪投げ 四和会		山寄 り合 会		ウオー キング 連絡会	協働 事業	サロ ンA	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	輪投げ 四和会	ウオー キング 連絡会	イタリ アノ	歌声さ ろん	パソ コン 同好会	協働 事業	ラジ オ 卓球											
	夜間	夜間休館			夜間休館												協働 事業														