



# 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!

2024年6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)	15:30~17:00	600円/回 [定員15名]
パソコンサロン	要予約	7・21日 (第1・3金曜日)	13:00~15:00	1,000円/回 [定員6名]
音楽サロン囲碁初級	要予約	7・14・21・28日 (第1~4金曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8名]
音楽サロン囲碁中級	要予約	3・17・24日 (第1・3・4月曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8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]
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]
初心者麻雀	要予約	12日(第2水曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
		23日(第4日曜日)		
		26日(第4水曜日)		
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	要予約	1日(第1土曜日)	17:00~	無料 各回 [定員20名]
		2日(第1日曜日)	10:00~	
		2日(第1日曜日)	13:00~	
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]

※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。参加された75歳以上の杉並区民の方に生きがい活動としてポイントシール1ポイントを差し上げます。

### 三療サービス (マッサージ)

6月10(月) 10:00~15:10 [要予約]



### 休館日のお知らせ

6月16日(日)第3日曜日 休館

6月20日(木)第3木曜日 休館



- 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。

<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/

### ゆうゆう館案内



2024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	30								1							
部屋名	①	②	③						①	②	③					
第1週目	午前									楽しむ会	植木応援団					
	午後									楽しむ会	四和会B	映画会	土曜	映画会	土曜	
	夜間	夜間休館														
日付	2			3	4	5	6	7	8							
部屋名	①	②	③	①	②	③	①	②	③	①	②	③				
第2週目	午前	映画会 特選 さんぽ亭	さんぽ亭	楽しく歌う会		ゆる体操	二木会	紀墨会	紀墨会	高井戸子供遊びの会	ゆるヨーガ	楽しむ会	杉並福門会			
	午後	映画会 日曜 さんぽ亭	さんぽ亭	年金者うたう会		サロンB 麻雀	四和会 カラオケ 合唱	すずめクラブ		玉すだれ 如月会	遊びアノ A/B	四和会 フロリー	詩吟の会			
	夜間	夜間休館									協働事業					
日付	9			10	11	12	13	14	15							
部屋名	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	サービスクラス	大人のぬり絵	初心者麻雀	やさしい ヨーガ		二木会	ゆるヨーガ	楽しむ会	手づくりの 食事を 楽しむ会			
	午後	協働事業	協働事業	四和会 フォーク ダンス	サービスクラス	麻雀 サロンA	浜田山会 折紙紙の会	やまもも の会	なでしこ 囲碁クラブ	輪投げ 四和会	歌声さろん 同好会	四和会 カラオケB	手づくりの 食事を 楽しむ会			
	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				
第4週目	午前	終日休館			なごみ会	フレイルズの会	ゆる体操	やさしい ヨーガ			ゆるヨーガ	役員会 四和会	楽しむ会			
	午後				輪投げ 四和会	さざんかの会	麻雀 サロンB	きずな サロン	四和会 カラオケ 合唱	すずめ クラブ	6月と12月は 職員研修 のため 終日休館			遊びアノ A/B	四和会 フロリー	女子会 麻雀
	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				
第5週目	午前	ストレッチ ゆるやか	初心者麻雀	フレイルズの会		大人のぬり絵	初心者麻雀	やさしい ヨーガ		アート さろん	ゆるヨーガ					
	午後	輪投げ 四和会	好話会	四和会 フォーク ダンス	ウオーキング 南	麻雀 サロンA	四和会 玉すだれ	やまもも の会	なでしこ 囲碁クラブ	玉すだれ 如月会	歌声さろん 同好会	四和会 フロリー				
	夜間	夜間休館									協働事業					