



ゆうゆう高井戸東館12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12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)	15:30~17:00	600円/回 [定員15名]
パソコンサロン 要予約	6・20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	6・20・27日 (第1・3・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	2・16・23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	10・24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]
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]
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]
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]

※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)

12月 9日(月) 10:00~15:10 [要予約]



休館日のお知らせ

12月15日(日)第3日曜日 休館

12月19日(木)第3木曜日 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。



〈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/>

2024年 / 12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 さんぽ亭	にこにこ さんぽ亭		楽しく歌う 会		ゆる体操	囲碁高井戸 クラブ		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	植木応援団			
	午後	映画会 日曜 さんぽ亭	にこにこ さんぽ亭	きらら	高齢者 うたう会		囲碁中級 善楽サロン	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	すぎなみの 麻雀クラブ	第二道謡会	遊ピアノ A/B	サロン パソコン	囲碁初級 善楽サロン	カラオケB 四和会	協働事業			
	夜間	夜間休館																	映画会 土曜	映画会 土曜			
第2週目	午前	筋トレ ストレッチ	ゆるやか さんぽ亭	協働事業	絵手紙 きらら		大人の ぬり絵	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	杉並福門会			
	午後	協働事業	協働事業		四和会 フォーク ダンス		サロンA 麻雀	折和紙の 浜田山会	たんぼぼ	ラベンダー のかおり 杉更女	やまも の会	なでしこ 囲碁クラブ	輪投げ 四和会	ウチキン ウチキン 役員会	イタモリ アソビ	歌声さろん 歌声	パソコン 同好会	協働事業	フリース 四和会			詩吟の会	
	夜間	夜間休館																					
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			楽しむ会	手づくりの 食を			
	午後	終日休館			四和会 輪投げ	クフェル イスデン の会	サロンB 麻雀	さきずな サロン		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			遊ピアノ A/B	サロン パソコン	囲碁初級 善楽サロン	カラオケB 四和会	楽しむ会	手づくりの 食を		
	夜間	終日休館																					
第4週目	午前	筋トレ ストレッチ	初心者 麻雀	初心者 麻雀	クフェル イスデン の会		大人の ぬり絵	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	終日休館			
	午後	輪投げ 四和会		好話会	四和会 フォーク ダンス	ウチキン ウチキン 南	サロンA 麻雀	玉すだれ 四和会	山寄り合 う会	ラベンダー のかおり 杉更女	やまも の会	なでしこ 囲碁クラブ	玉すだれ 如月会	ウチキン ウチキン 役員会	イタモリ アソビ	歌声さろん 歌声	パソコン 同好会	囲碁初級 善楽サロン					
	夜間	夜間休館																					
第5週目	午前	終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			
	午後	終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			
	夜間	終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			終日休館			

12月28日～1月4日
年末年始休館

