



# ゆうゆう高井戸東館3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3月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/ <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	14・28日 (第2・4金曜日)	15:00~16:30	600円/回 [定員15名]
パソコンサロン <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	7・21・28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 <b>要予約</b>	3・17・24・31日 (第1・3・4・5月曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8名]
大人のぬい絵 <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	23日 (第4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
ゆる体操 <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	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]
パステルアートサロン <b>要予約</b>	27日 (第4木曜日)	10:30~12:00	600円/回 [定員8名]
書道とペン字 <b>要予約</b>	13・27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。

**3月8日(金)16:00~17:30“ここにご亭夕餉の会”定員15名**

**参加費:大人800円小人(小学生以上)300円要予約3日前まで**

### 三療サービス (マッサージ)

3月 3日(月) 10:00~15:10 **【要予約】**  
3月 10日(月) 10:00~15:10 **【要予約】**



### 休館日のお知らせ

3月16日(日) 第3日曜日 休館

3月19日(水) 第3水曜日 13時まで休館



- 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。(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/>



