



☆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!

2026年5月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/ 要予約	1・15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	8・22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	28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	14・28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	5・19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	12・26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	1・8・15・22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	24日 (第4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
初心者麻雀B 要予約	1・15日 (第1・3金曜日)	13:00~17:00	500円/回 [定員12名]
初心者麻雀A 要予約	13日(第2水曜日) 24日(第4日曜日) 27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	5・12・19・26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	2日(第1土曜日) 3日(第1日曜日) 3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	9日(第2土曜日)	15:30~	無料 各回 [定員15名]
にこにこ亭夕餉の会 要予約	9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。

5月29日(金)“クラフトバンド”10:30~12:00
 会費:500円(材料費300円)紙バンドで可愛いカゴを作り
 ましょう!親子での参加も歓迎(小学生無料材料費のみ)!

三療サービス (マッサージ)
 5月 4日(月) 10:00~15:10 [要予約]
 5月 11日(月) 10:00~15:10 [要予約]

休館日のお知らせ
 5月17日(日)第3日曜日 休館
 5月21日(木)第3木曜日 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/



