



☆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6月

プログラム		開催日	時間	参加費
遊ピア/	要予約	5・19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	12・26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	25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	11・25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	2・16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	9・23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	5・12・19・26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	14・28日 (第2・4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
初心者麻雀B	要予約	5・19日 (第1・3金曜日)	13:00~17:00	500円 [定員12名]
初心者麻雀A	要予約	10日(第2水曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
		24日(第4水曜日)		
		28日(第4日曜日)		
麻雀サロン	要予約	2・9・16・23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	6日(第1土曜日)	17:00~	無料 各回 [定員20名]
		7日(第1日曜日)	10:00~	
		7日(第1日曜日)	13:00~	
映画会②	要予約	13日(第2土曜日)	15:30~	無料 [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)

6月 8日(月) 10:00~15:10 [要予約]



休館日のお知らせ

6月18日(木)第3木曜日 休館

6月21日(日)第3日曜日 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。(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/



2026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	1			2			3			4			5			6																																
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				楽しく歌をうたう会			ゆる体操			二木会			紀墨会			高井戸子供遊びの会			ゆるヨーガ			氣功を楽しむ会			植木応援団																						
	午後				年金者高井戸うたう会			協働事業			サロンB			折四和会			四和会カラオケ合唱			すずめクラブ			玉すだれ如月会			第二道謡会			遊びアB			初心者麻雀			カヲオケB			協働事業										
	夜間				/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/										
第2週目	7			8			9			10			11			12			13																													
	午前	特選映画会			絵手紙			大人のぬり絵			初心者麻雀A			やさしいヨーガ			二木会			書道とペン字			ゆるヨーガ			氣功を楽しむ会			杉並福門会																			
	午後	日曜映画会			サービス			協働事業			サロンA			折四和会			たんぼぼ			ラベンダーのかおり			輪投げ			四和会			杉並さわやか通観会			イタモーレ			歌声さろん			パソコン同好会			協働事業			四和会フリースロー			詩吟の会	
夜間	夜間休館			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/								
第3週目	14			15			16			17			18			19			20																													
	午前	ゆるやかストレッチ			なごみ会			ゆる体操			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			役員会			氣功を楽しむ会			手づくりの食を楽しむ会																						
	午後	協働事業			四和会			サロンB			カラオケ合唱						すずめクラブ			遊びアB			初心者麻雀B			協働事業			抽選会(確定会)																			
夜間	夜間休館			/			/			/			/				/			/			/			/			/			/			/													
第4週目	21			22			23			24			25			26			27																													
	午前	終日休館			なごみ会			ゆる体操			やさしいヨーガ			二木会			書道とペン字			ゆるヨーガ			氣功を楽しむ会																									
	午後				協働事業			さざんかの会			サロンA			折四和会			玉すだれ			ラベンダーのかおり			輪投げ			四和会			杉並さわやか通観会			イタモーレ			歌声さろん			パソコン同好会			協働事業			四和会フリースロー				
夜間	夜間休館				/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/										
第5週目	28			29			30			31			1			2			3																													
	午前	ゆるやかストレッチ			協働事業			協働事業			初心者麻雀A						ゆるヨーガ			役員会			氣功を楽しむ会																									
	午後	協働事業			協働事業			サロンA			折四和会						玉すだれ			ラベンダーのかおり			輪投げ			四和会			杉並さわやか通観会			イタモーレ			歌声さろん			パソコン同好会			協働事業			四和会フリースロー				
夜間	夜間休館			/			/			/			/				/			/			/			/			/			/			/			/										

