



ゆうゆう高井戸東館9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!

2026年9月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/ 要予約	4・18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	11・25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	24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	10・24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	1・15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	8・22日 (第2・4火曜日)	10:00~12:00	600円/回 [定員15名]
ゆるヨガ 要予約	4・11・18・25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	27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	4・18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	9日(第2水曜日) 23日(第4水曜日) 27日(第4日曜日)	9:30~12:00	500円/回 [定員12名]
麻雀サロン 要予約	1・8・15・22日 (第1~4火曜日)	13:00~17:00	500円/回 [定員16名]
映画会 要予約	5日(第1土曜日) 6日(第1日曜日) 6日(第1日曜日) 12日(第2土曜日)〈ミニシアター〉	17:00~ 10:00~ 13:00~ 14:30~	無料 各回 [定員20名] 無料 [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)

9月 7日(月) 10:00~15:10 [要予約]
9月 14日(月) 10:00~15:10 [要予約]



- 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/>

9月26日(土) 13:00~16:00 《ゆうゆう館祭り》

13:00~13:25 防災講話<杉並区の防災対策とお願い>

13:30~16:00 発表会<歌あり・玉すだれ・詩吟等々>

休館日のお知らせ

9月17日(木)第3木曜日 13時まで休館

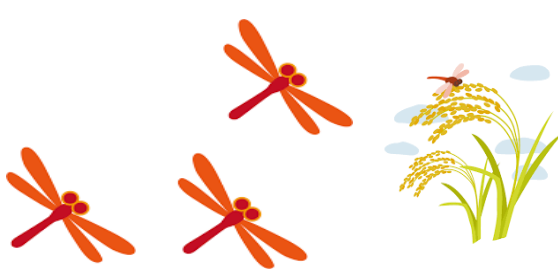
9月20日(日)第3日曜日 休館



ゆうゆう館案内



使用予定表

曜日	日			月			火			水			木			金			土					
日付							1			2			3			4			5					
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							ゆる体操	囲碁クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	昔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							サロンB	折り紙会		カラオケ合唱	クイズめ		玉すだれ如月会	麻雀クラブ	すぎなみのたね	第二道議会	遊ピアノAB	初心者麻雀B	協働事業	カラオケB	四和会	協働事業	
	夜間																							映画会
日付	6			7			8			9			10			11			12					
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2週目	午前	映画特選会	映画特選会		楽しく歌をうたう会	サービス	ぬり絵	囲碁クラブ		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		楽しむ会	杉並稲門会					
	午後	映画日曜会	映画日曜会		年金者高井戸会	サービス	サロンA	折り紙の会	たんぼぼ	ラベンダーのかおり杉更女		なでしこ囲碁クラブ	四和会輪投げ	ウオーキング連絡会	イタリアレ	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	フロッリー	四和会	詩吟の会			
	夜間	夜間休館																	協働事業	協働事業				
日付	13			14			15			16			17			18			19					
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3週目	午前	誕生会	四和会	誕生会	絵手紙	サービス	ゆる体操	囲碁クラブ		やさしいヨーガ			13時まで休館			ゆるヨーガ	役員会		楽しむ会	手づくりの会				
	午後	協働事業	協働事業	きらら		サービス	サロンB	さきずな		カラオケ合唱	クイズめ		玉すだれ如月会	すぎなみのたね	詩吟の会	遊ピアノAB	初心者麻雀B	協働事業	カラオケB	手づくりの会				
	夜間	夜間休館																						
日付	20			21			22			23			24			25			26					
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4週目	午前	終日休館			なごみ会		ぬり絵	囲碁クラブ		初心者麻雀A		やさしいヨーガ	バスアートさろん	書道とペン字		ゆるヨーガ			ゆうゆう館祭り					
	午後				輪投げ会	さざんかの会	協働事業	サロンA	玉すだれ	四和会	ラベンダーのかおり杉更女		なでしこ囲碁クラブ	四和会輪投げ	ウオーキング連絡会	イタリアレ	歌声さろん	パソコン同好会				協働事業		
	夜間				夜間休館			夜間休館			夜間休館					ゆうゆう館祭り準備								
日付	27			28			29			30														
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5週目	午前	ストレッチ	ゆるやか	初心者麻雀A	初心者麻雀A	セミナ終活	協働事業			協働事業														
	午後	輪投げ会		山金寄り合田	年金者高井戸会	セミナ終活	協働事業	協働事業																
	夜間	夜間休館																						