



ゆうゆう高井戸東館10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10月

プログラム		開催日	時間	参加費
遊ピア/	要予約	2・16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	9・23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	22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	8・22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	6・20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	13・27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	2・9・16・23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	11・25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	2・16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	14日(第2水曜日) 25日(第4日曜日) 28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	6・13・20・27日 (第1~4火曜日)	13:00~17:00	500円/回 [定員16名]
映画会	要予約	3日(第1土曜日) 4日(第1日曜日) 4日(第1日曜日) 10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。

10月 1日(木) 10:30~ “地域交流会” みんなで仲良く、昔遊びで楽しみましょう！！

10月31日(土) 13:30~ “特別上映会”『オレンジ・ランフ』無料 [定員20名]

三療サービス (マッサージ)

10月12日(月・祝) 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)



休館日のお知らせ

10月15日(木) 第3木曜日 13時まで休館
10月18日(日) 第3日曜日 休館



ゆうゆう館案内



ゆうゆう高井戸東館
〒168-0072
杉並区高井戸東3-14-9
TEL/FAX: 03-3304-9573

〈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/>

使用予定表

曜日			日			月			火			水			木			金			土							
日付															1			2			3							
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																			地域交流会	地域交流会		ゆるヨーガ			氣功を楽しむ会		植木応援団
	午後																			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	初心者麻雀B	協働事業	カラオケ会B	協働事業	
	夜間																						協働事業			映画会土曜	映画会土曜	
日付			4			5			6			7			8			9			10							
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	映画会特選	映画会特選		楽しく歌をうたう会			ゆる体操	囲碁高井戸クラブ			二木会	紀墨会		二木会	書道とペン字		ゆるヨーガ			氣功を楽しむ会	杉並稲門会						
	午後	映画会日曜	映画会日曜		年金者高井戸うたう会		協働事業	サロンの麻雀B	折り紙四和会		カラオケ四和会合唱	クすずめクラブ			輪投げ四和会	ウオーキング連絡会	イタリアレアマール	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	フリースロー四和会	映画会	詩吟の会					
	夜間	夜間休館																協働事業			協働事業	協働事業						
日付			11			12			13			14			15			16			17							
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	筋トレ&ストレッチ	ゆるやか	協働事業	絵手紙きらら	サービ		ぬり絵大人の	囲碁高井戸クラブ			初心者麻雀A		やさしいヨーガ	13時まで休館			ゆるヨーガ	役員四和会		氣功を楽しむ会	手作り食を						
	午後	協働事業	協働事業	きらら		サービ	協働事業	サロンの麻雀A	折り紙浜田山会	たんぼぼ	ラベンダーのかおり杉更女		園芸クラブ	玉すだれ如月会	すぎなみの麻雀クラブ	詩吟の会	遊ピアノA B	初心者麻雀B	協働事業	カラオケ会B	手作り食を							
	夜間	夜間休館			夜間休館													協働事業										
日付			18			19			20			21			22			23			24							
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			ゆる体操	囲碁高井戸クラブ			やさしいヨーガ			パスアートさん	書道とペン字		ゆるヨーガ			氣功を楽しむ会							
	午後	終日休館			輪投げ四和会	さざんかの会	協働事業	サロンの麻雀B	サきずな		カラオケ四和会合唱	クすずめクラブ			輪投げ四和会	ウオーキング連絡会	イタリアレアマール	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	フリースロー四和会							
	夜間	終日休館																協働事業										
日付			25			26			27			28			29			30			31							
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	筋トレ&ストレッチ	ゆるやか	初心者麻雀A	初心者麻雀A			ぬり絵大人の	囲碁高井戸クラブ			初心者麻雀A		やさしいヨーガ	協働事業			協働事業			協働事業							
	午後	輪投げ四和会			年金者高井戸山寄り合会		ウオーキング南	協働事業	サロンの麻雀A	玉すだれ四和会		ラベンダーのかおり杉更女		園芸クラブ							上映会	上映会						
	夜間	夜間休館																										