ゆうゆう館協働事業

ゆうゆう高井戸東館11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11月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピアノ　要予約	6・20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]
歌声さろん　要予約	13・27日 （第2・4金曜日）	15:00～16:30	600円/回 [定員15名]
パステルアートさろん　要予約	26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	12・26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	3・17日 （第1・3火曜日）	10:00～11:30	800円/回 [定員15名]
大人のぬり絵　要予約	10・24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	6・13・20・27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	8・22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	6・20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	11日（第2水曜日） 22日（第4日曜日） 25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	3・10・17・24日 （第1～4火曜日）	13:00～17:00	500円/回 [定員16名]
映画会　要予約	1日（第1日曜日） 1日（第1日曜日） 7日（第1土曜日）	10:00～ 13:00～ 17:00～	無料 各回 [定員20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）

11月　2日(月) 10:00～15:10【要予約】
11月　9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お願いします。
●マスク着用をお願いします。（任意）

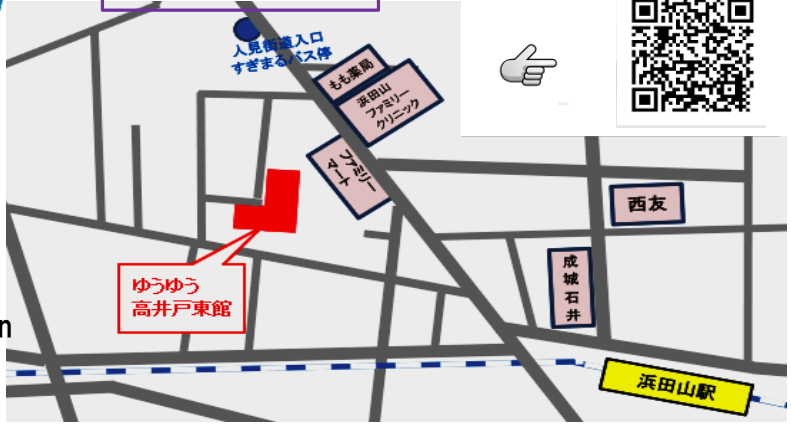
11月29日(日)10:00～11:30 ≪モルック教室≫
初心者でも、高齢者でもピンが倒しやすく楽しいスポーツです！
対象：小学生以上　定員：24名（要予約）無料
持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装で

休館日のお知らせ

11月15日(日)第3日曜日　休館
11月19日(木)第3木曜日　13時まで休館



ゆうゆう館案内



<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 ／ 11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			7		
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	特選映画会	特選映画会		楽しく歌をうたう会	三療サービス		ゆる体操	囲碁高井戸クラブ		二木会	紀壘会	紀壘会	高井戸子供遊びの会			ゆるヨーガ			気功を楽しむ会		植木応援団
	午後	日曜映画会	日曜映画会		年金者高井戸うたう会	三療サービス	協働事業	麻雀サロンB	四和会折り紙		四和会カラオケ合唱	すずめクラブ		玉すだれ如月会	すぎなみのたね麻雀クラブ	第二遊謡会	遊ピアノA・B	初心者麻雀B	協働事業	四和会カラオケB	協働事業	
	夜間	夜間休館			／			夜間休館						／	／		協働事業			土曜映画会	土曜映画会	
日付		8			9			10			11			12			13			14		
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	ゆるやかストレッチ&筋トレ	協働事業		絵手紙きらら	三療サービス		大人のぬり絵	囲碁高井戸クラブ		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			気功を楽しむ会	杉並稲門会	
	午後	協働事業	協働事業	きらら		三療サービス	協働事業	麻雀サロンA	浜田山折り紙の会	たんぽぽ	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	杉並さわやかウオーキング連絡会	アモーレイタリアノ	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	四和会フリーブロー	協働事業	詩吟の会
	夜間	夜間休館			／			／			／	／		／			協働事業			協働事業	協働事業	
日付		15			16			17			18			19			20			21		
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	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			13時まで休館			ゆるヨーガ	四和会役員会		気功を楽しむ会	手づくりの食を楽しむ会	
	午後				四和会輪投げ	さざんかの会	協働事業	麻雀サロンB	きずなサロン		四和会カラオケ合唱	すずめクラブ		玉すだれ如月会	すぎなみのたね麻雀クラブ	詩吟の会	遊ピアノA・B	初心者麻雀B	協働事業	四和会カラオケB	手づくりの食を楽しむ会	
	夜間				／									／			協働事業			／	／	
日付		22			23			24			25			26			27			28		
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	ゆるやかストレッチ&筋トレ	初心者麻雀A	初心者麻雀A				大人のぬり絵	囲碁高井戸クラブ		初心者麻雀A		やさしいヨーガ	パステルアートさろん	書道とペン字		ゆるヨーガ			気功を楽しむ会		
	午後	四和会輪投げ		年金者浜田山寄り合う会		杉並さわやかウオーキング南	協働事業	麻雀サロンA	四和会玉すだれ		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	杉並さわやかウオーキング連絡会	アモーレイタリアノ	歌声さろん	パソコン同好会	協働事業	四和会フリーブロー		
	夜間	夜間休館			夜間休館			／			／	／		／			協働事業			／	／	
日付		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	モルック教室	モルック教室																			
	午後																					
	夜間	夜間休館																				

