

ゆうゆう高井戸東館1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!

2025年1月

プログラム		開催日	時間	参加費
遊ピア/	要予約	17日 (第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	10・24日 (第2・4金曜日)	15:30~17:00	600円/回 [定員15名]
パソコンサロン	要予約	17日 (第3金曜日)	13:00~15:00	1,000円/回 [定員6名]
音楽サロン囲碁初級	要予約	17・24・31日 (第3・4・5金曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8名]
音楽サロン囲碁中級	要予約	6・20・27日 (第1・3・4月曜日)	13:30~16:30	700円/回 [定員8名]
大人のぬい絵	要予約	14・28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	10・17・24日 (第2・3・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	12・26日 (第2・4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [定員15名]
ゆる体操	要予約	7・21日 (第1・3火曜日)	10:00~11:30	800円/回 [定員15名]
初心者麻雀	要予約	8日(第2水曜日) 22日(第4水曜日) 26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	7・14・21・28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日曜日) 5日(第1日曜日)	17:00~ 10:00~	無料 各回 [定員20名]
パステルアートサロン	要予約	23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	9・23日 (第2・4木曜日)	10:00~12:00	1200円/回 [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)

1月 6日(月) 10:00~15:10 [要予約]
1月 13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。

〈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/>

休館日のお知らせ

1月16日(木)第3木曜日 13時まで休館


1月19日(日)第3日曜日 休館



ゆうゆう館案内



2025年 / 1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				
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										12月28日～1月4日 年末年始休館												
	午後																						
	夜間																						
日付	5			6			7			8			9			10			11				
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	さんぽ亭 にっこにこ		楽しく歌う 会	サービ ス		ゆる体操	囲碁ク ラブ	高井戸 高井戸		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	映画会 日曜	さんぽ亭 にっこにこ	さらら	年金者 高井戸 うたう会	サービ ス	囲碁サロ ン	サロ ンB	折和紙	折和紙 会		なでしこ 囲碁ク ラブ	輪投げ 四和会	ウチ サ キ	イタリ アノ	歌声さ ろん	パソ コン	協働事 業	フ リ	四和 会	詩吟の 会		
	夜間	夜間休館																					
日付	12			13			14			15			16			17			18				
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	ストレッチ & ゆるやか	協働事 業		絵手紙 さらら	サービ ス		ぬり絵 大人の	高井戸 高井戸		やさしい ヨーガ		13時まで休館			ゆるヨー ガ	役員会 四和会		楽しむ会	手づくり の食			
	午後	協働事 業	協働事 業	フォ ーク	四和 会	サービ ス	協働事 業	サロ ンA	折和紙 の会	浜田山 会	たんぼ ぼ	四和 会	すずめ クラブ	輪投げ 四和会	すぎな みの 詩吟の 会	遊ビ アノ	パソ コン	囲碁サ ロン	カラオ ケB	四和 会	手づくり の食		
	夜間	夜間休館			夜間休館																		
日付	19			20			21			22			23			24			25				
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	ク ラ		ゆる体操	高井戸 高井戸		初心者 麻雀		やさしい ヨーガ	さ ろん	書道と ペン字		ゆるヨー ガ			楽しむ会			
	午後				輪投げ 四和会	の 会	サー ロン	囲碁サ ロン	サロ ンB	きず な	なでし こ	ラベン ダー	やまも も	囲碁ク ラブ	玉すだ れ	ウチ サ キ	イタリ アノ	歌声さ ろん	パソ コン	囲碁サ ロン	フ リ	四和 会	
	夜間																						
日付	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	ストレッチ & ゆるやか	初心者 麻雀	初心者 麻雀	ク ラ		ぬり絵 大人の	高井戸 高井戸															
	午後	輪投げ 四和会		好話 会	フォ ーク	ウチ サ キ	サー ロン	玉すだ れ	山寄 り合 う	年金者 浜田 会								囲碁サ ロン					
	夜間	夜間休館																					

