



ゆうゆう高井戸東館2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2月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/ 要予約	7・21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	14・28日 (第2・4金曜日)	15:00~16:30	600円/回 [定員15名]
パソコンサロン 要予約	7・21日 (第1・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	7・21・28日 (第1・3・4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	3・17・24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	11・25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	7・14・21・28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	9・23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	4・18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	12日(第2水曜日) 23日(第4日曜日) 26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	4・11・18・25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土曜日) 2日(第1日曜日) 2日(第1日曜日)	17:00~ 10:00~ 13:00~	無料 各回 [定員20名]
パステルアートサロン 要予約	27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	13・27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)

2月10日(月) 10:00~15:10 [要予約]



2月15日(土) 10:30~抽選会/or確定会

休館日のお知らせ

2月16日(日)第3日曜日 休館

2月20日(木)第3木曜日 13時まで休館



- 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/



2025年 / 2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																											
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																			楽しむ会	植木応援団						
	午後																			カラオケB	協働事業						
	夜間																			映画会	土曜映画会						
日付	2			3			4			5			6			7			8								
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	さんぽにこ		楽しく歌う		ゆる体操	囲碁クラブ		二木会	紀墨会	紀墨会	高井戸子供会		ゆるヨーガ			楽しむ会	杉並稲門会								
	午後	映画会 日曜	さんぽにこ	きらら	年金者高井戸会		麻雀サロンB	折和紙		カラオケ合唱	四和会	すずめクラブ	玉すだれ如月会	第二道舘会	遊ピアノAB	パソコンサロン	囲碁初級	四和会フロッピー		詩吟の会							
	夜間	夜間休館													協働事業												
日付	9			10			11			12			13			14			15								
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	サービス	大人の絵	高井戸		初心者麻雀		やさしいヨーガ	二木会	書道とペン字	ゆるヨーガ			抽選会									
	午後	協働事業	協働事業		フォークダンス	サービス	麻雀サロンA	折和紙の会	たんぽぽ	ラベンダーの会	やまももの会	なでしこ	四和会	ウオーキング	歌声さろん	同好会	協働事業	カラオケB	手づくりの食を								
	夜間	夜間休館						夜間休館								協働事業	抽選会準備										
日付	16			17			18			19			20			21			22								
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	フェリスの会		ゆる体操	高井戸		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								
	午後	終日休館			輪投げ	ささんか	囲碁初級	麻雀サロンB	サキずな		カラオケ合唱	すずめクラブ	輪投げ	詩吟の会	遊ピアノAB	パソコンサロン	囲碁初級	四和会フロッピー									
	夜間	終日休館													協働事業												
日付	23			24			25			26			27			28			節分								
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	初心者麻雀	初心者麻雀	フェリスの会		大人の絵	高井戸		初心者麻雀		やさしいヨーガ	バスアート	書道とペン字	ゆるヨーガ			節分									
	午後	輪投げ	四和会	好話会	フォークダンス	ウオーキング	麻雀サロンA	玉すだれ	山寄り合	ラベンダーの会	やまももの会	なでしこ	玉すだれ如月会	ウオーキング	歌声さろん	同好会	協働事業										
	夜間	夜間休館			夜間休館											協働事業											