



# ゆうゆう高井戸東館8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8月

| プログラム                       | 開催日                                                      | 時間                                   | 参加費                               |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 遊ピア/<br><b>要予約</b>          | 7・21日<br>(第1・3金曜日)                                       | A:14:00~15:30<br>B:15:30~17:00       | 1,500円/回<br>[定員8名]                |
| 歌声サロン<br><b>要予約</b>         | 14・28日<br>(第2・4金曜日)                                      | 15:00~16:30                          | 600円/回<br>[定員15名]                 |
| パステルアートサロン<br><b>要予約</b>    | 27日<br>(第4木曜日)                                           | 10:30~12:00                          | 600円/回<br>[定員8名]                  |
| 書道とペン字<br><b>要予約</b>        | 13・27日<br>(第2・4木曜日)                                      | 10:00~12:00                          | 1200円/回<br>[定員10名]                |
| ゆる体操<br><b>要予約</b>          | 4・18日<br>(第1・3火曜日)                                       | 10:00~11:30                          | 800円/回<br>[定員15名]                 |
| 大人のぬい絵<br><b>要予約</b>        | 11・25日<br>(第2・4火曜日)                                      | 10:00~12:00                          | 600円/回<br>[定員15名]                 |
| ゆるヨガ<br><b>要予約</b>          | 7・14・21・28日<br>(第1~4金曜日)                                 | 10:00~11:30                          | 800円/回<br>[定員15名]                 |
| ゆるやか筋トレ&ストレッチ<br><b>要予約</b> | 9・23日<br>(第2・4日曜日)                                       | 10:30~11:30                          | 600円/回<br>[定員15名]                 |
| 初心者麻雀B<br><b>要予約</b>        | 7・21日<br>(第1・3金曜日)                                       | 13:00~17:00                          | 500円<br>[定員12名]                   |
| 初心者麻雀A<br><b>要予約</b>        | 12日(第2水曜日)<br>23日(第4日曜日)<br>26日(第4水曜日)                   | 9:30~12:00                           | 500円/回<br>[定員12名]                 |
| 麻雀サロン<br><b>要予約</b>         | 4・11・18・25日<br>(第1~4火曜日)                                 | 13:00~17:00                          | 500円/回<br>[定員16名]                 |
| 映画会<br><b>要予約</b>           | 1日(第1土曜日)<br>2日(第1日曜日)<br>2日(第1日曜日)<br>8日(第2土曜日)<ミニシアター> | 17:00~<br>10:00~<br>13:00~<br>14:30~ | 無料<br>各回<br>[定員20名]<br>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)

8月10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/>

8月24日(月)10:00~12:00 “写経”定員20名

参加費:300円 要予約 持物:筆ペン(ペンテル筆ペン  
極細・黒) 宗派は問いません。お気軽にご参加ください。

## 休館日のお知らせ

8月16日(日)第3日曜日 休館

8月20日(木)第3木曜日 13時まで休館



## ゆうゆう館案内



2026年 / 8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   |    | 30                   |            |                  | 31         |               |      |                                                                                    |              |      |                      |             |               |                  |                      |       |              |             |            | 1              |             |       |
| 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 | 協働事業                 |            |                  |            |               |      |  |              |      |                      |             |               |                  |                      |       |              |             |            | 楽しむ会           |             | 植木応援団 |
|      | 午後 |                      |            |                  |            |               |      |                                                                                    |              |      |                      |             |               |                  |                      |       |              |             |            | カラオケ会          | 協働事業        |       |
|      | 夜間 | 夜間休館                 |            |                  |            |               |      |                                                                                    |              |      |                      |             |               |                  |                      |       |              |             |            | 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<br>特選            | 映画会<br>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         | 紀墨会           | 昔遊びの子供会          |                      |       | ゆるヨーガ        |             |            | 楽しむ会           | 杉並稲門会       |       |
|      | 午後 | 映画会<br>日曜            | 映画会<br>日曜  |                  | 高齢者高井戸会    |               | 協働事業 | サロンB                                                                               | 折り紙和会        |      | カラオケ四和会<br>合唱        | くすずめクラブ     |               | 玉すだれ如月会          | すぎなみのたね<br>麻雀クラブ     | 第二道議会 | 遊ピアノ<br>A B  | 初心者麻雀<br>B  | 協働事業       | フリースタイル<br>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   |    | 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 | ストレッチ<br>筋トレ<br>ゆるやか | 協働事業       |                  | 絵手紙<br>きらら | サービ<br>ス      |      | 大人の絵<br>めり                                                                         | 囲碁高井戸クラブ     |      | 初心者麻雀<br>A           |             | やさしい<br>ヨーガ   | 二木会              | 書道と<br>ペン字           |       | ゆるヨーガ        |             |            | 楽しむ会           | 手づくりの<br>食を |       |
|      | 午後 | 協働事業                 | 協働事業       | きらら              |            | サービ<br>ス      | 協働事業 | サロンA                                                                               | 折り紙の会<br>浜田山 | たんぽぽ | ラベンダー<br>のかおり<br>杉更女 |             | なでしこ<br>囲碁クラブ | 輪投げ<br>四和会       | ウオーキング<br>連絡会        | イタリアレ | 歌声さろん<br>同好会 | パソコン<br>同好会 | カラオケ会<br>B | 楽しむ会           | 手づくりの<br>食を |       |
|      | 夜間 | 夜間休館                 |            |                  |            |               |      |                                                                                    | 夜間休館         |      |                      |             |               |                  |                      |       | 協働事業         |             |            |                |             |       |
| 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       |               |      | ゆる体操                                                                               | 囲碁高井戸クラブ     |      | やさしい<br>ヨーガ          |             |               | 13時まで休館          |                      |       | ゆるヨーガ        | 役員和会        |            | 楽しむ会           |             |       |
|      | 午後 |                      |            |                  | 輪投げ<br>四和会 | ささんか<br>の会    | 協働事業 | サロンB                                                                               | サキずな         |      | カラオケ<br>四和会<br>合唱    | くすずめ<br>クラブ |               | 玉すだれ<br>如月会      | すぎなみの<br>たね<br>麻雀クラブ | 詩吟の会  | 遊ピアノ<br>A B  | 初心者麻雀<br>B  | 協働事業       | フリースタイル<br>四和会 |             |       |
|      | 夜間 |                      |            |                  |            |               |      |                                                                                    |              |      |                      |             |               |                  |                      |       | 協働事業         |             |            |                |             |       |
| 日付   |    | 23                   |            |                  | 24         |               |      | 25                                                                                 |              |      | 26                   |             |               | 27               |                      |       | 28           |             |            | 29             |             |       |
| 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<br>筋トレ<br>ゆるやか | 初心者麻雀<br>A | 初心者麻雀<br>A       | 写経         |               |      | 大人の絵<br>めり                                                                         | 囲碁高井戸クラブ     |      | 初心者麻雀<br>A           |             | やさしい<br>ヨーガ   | バス<br>アート<br>さろん | 書道と<br>ペン字           |       | ゆるヨーガ        |             |            | 協働事業           |             |       |
|      | 午後 | 輪投げ<br>四和会           |            | 年金者<br>山寄り<br>合会 |            | ウオーキング<br>連絡会 | 協働事業 | サロンA                                                                               | 玉すだれ<br>四和会  |      | ラベンダー<br>のかおり<br>杉更女 |             | なでしこ<br>囲碁クラブ | 輪投げ<br>四和会       | ウオーキング<br>連絡会        | イタリアレ | 歌声さろん<br>同好会 | パソコン<br>同好会 | 協働事業       |                |             |       |
|      | 夜間 | 夜間休館                 |            |                  |            |               |      |                                                                                    |              |      |                      |             |               |                  |                      |       | 協働事業         |             |            |                |             |       |