



ゆうゆう高井戸東館1月のお知らせ

☆明けましておめでとうございます。
2019年もよろしくお願いたします。

平成31年1月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊・らくらくピア!	18日 (第3金曜日)	①15:30~17:00 ②17:00~18:30	1,500円/回 [要予約]
歌声サロン	11日・25日 (第2・4金曜日)	15:30~17:00	600円/回 [要予約]
パソコンサロン	18日 (第3金曜日)	13:00~15:00	2,000円/2回(月額) [要予約]
ITひろば	18日 (第3金曜日)	15:30~17:30	500円/1時間 [要予約]
大人のぬい絵	8日・22日 (第2・4火曜日)	10:00~12:00	600円/回 [要予約]
にこにこ「さんぽ亭」 昼食を一緒に楽しみませんか?	6日 (第1日曜日)	12:00~12:45	600円/回 [要予約]
ゆるヨーガ	11・18・25日 (第2~4金曜日)	10:00~11:30	800円/回 [要予約] マット貸出 1回100円
ゆるやか筋トレ&ストレッチ	13・27日 (第2・4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [要予約]
ゆる体操	15日(第3火曜日) 29日(1月のみ第1火曜日から変更)	10:00~11:30	800円/回 [要予約]
初心者麻雀	9日(第2水曜日) 23日(第4水曜日) 27日(第4日曜日)	9:30~12:00	500円/回 [要予約]
麻雀サロン	A:8・22日(第2・4火曜日) B:15日(第3火曜日) 29日(1月のみ第1火曜日から変更)	13:00~17:00	500円/回 [要予約]
映画会	5日(第1土曜日)	17:30~	無料
	6日(第1日曜日)	13:00~	

※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。参加された75歳以上の杉並区民の方に生きがい活動としてポイントシール1ポイントを差し上げます。

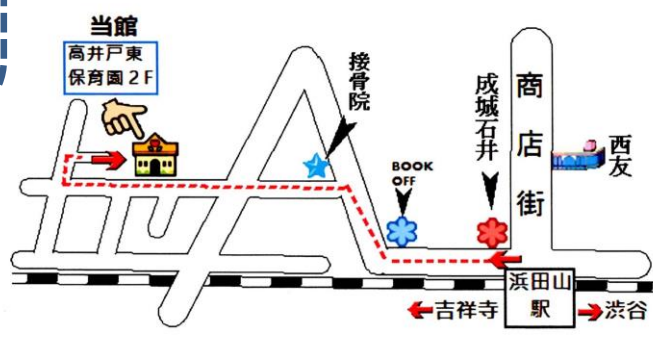
『ITひろば』

パソコン初心者の方もそうでない方も!
パソコンやインターネットのこと等、なんでも
お聞きください。ベテラン講師がお教えします!
開催日時: 第1・3金曜日 15:30~17:30
(今月は18日のみ)
参加費: 500円/1時間毎 要予約

三療サービス (鍼・マッサージ)

14日(月) 10:00~15:10 [要予約]
きずなサロンひだまり 21日(月)9:00~12:15
栄養満点サロン 24日(木)9:00~12:45

〈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]
<http://www.facebook.com/yuyutakaidohigashi>
特定非営利活動法人さらプロジェクト
[ホームページ] <http://www.sara-project.or.jp/>



道順 井の頭線「浜田山駅」下車
駅を出て左へ→突き当りを右へ
→接骨院手前を左折→2つ目の
十字路を右へ→角を右へ