




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!

2020年2月

プログラム	開催日	時間	参加費
遊ピア/	7日・21日 (第1・3金曜日)	①15:30~17:00 ②17:00~18:30	1,500円/回 [要予約]
歌声サロン	14日・28日 (第2・4金曜日)	15:30~17:00	600円/回 [要予約]
パソコンサロン	7日・21日 (第1・3金曜日)	13:00~15:00	2,000円/2回(月額) [要予約]
ITひろば	7日・21日 (第1・3金曜日)	15:30~17:30	500円/1時間 [要予約]
大人のぬい絵	11日・25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?	2日 (第1日曜日)	12:00~13:00	700円/回 [要予約]
ゆるヨガ	7・14・21・28日 (第1~4金曜日)	10:00~11:30	800円/回 [要予約]
ゆるやか筋トレ&ストレッチ	9日・23日 (第2・4日曜日)	10:30~11:30	600円/回 [要予約]
ゆる体操	4日・18日 (第1・3火曜日)	10:00~11:30	800円/回 [要予約]
初心者麻雀	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 [要予約]
麻雀サロン	A:11・25日(第2・4火曜日) B:4・18日(第1・3火曜日)	13:00~17:00	500円/回 [要予約]
映画会	1日(第1土曜日) 2日(第1日曜日)	17:30~ 13:00~	無料

※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。


令和2年度 上半期抽選会
 (4月~9月までの部屋利用分)
2月20日(木) 13:30~
 申請書配布と受付日詳細は、館の掲示をご覧ください

三療サービス (鍼・マッサージ)
 10日(月) 10:00~15:10
 [要予約]
栄養満点サロン
 27日(木)10:00~12:00
 

<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/yuyutakaidohigashikan>
 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/>



ゆうゆう高井戸東館
 〒168-0072
 杉並区高井戸東3-14-9
 TEL/FAX: 03-3304-9573