



2月

2026 年		時 間	会 場	料 金	お申込み
1 日 (日)	阿波おどり舞台公演セシオン 2026	第一部：開演 12:30 / 終演 13:45 第二部：開演 15:00 / 終演 16:15 第三部：開演 17:30 / 終演 18:45	ホール	2,000 円	総合案内にて チケット発売中
	料理で世界一周！旅するキッチン 2026 @ セシオン杉並 Vol.5 ロシア編	13:30～15:00	料理室	2,500 円 (材料費込み)	必要
7 日 (土)	iFlink アイデア発想ワークショップ	1 部 11:00～12:30 2 部 14:00～15:30	講座室	500 円	必要
	第 6 回セシオン演芸会 笑福亭茶光ひとり会	14:30～16:00	和室	2,000 円 中学生以下 1,000 円	必要
14 日 (土)	土佐琵琶～黒田月水弾き語り	10:30～12:00	和室	無料	事前申込不要
14 日 (土)	 セシオン杉並親子で HOT ! 温まろう セシオン冬のマルシェ 11:00～16:00	スギナミプロレス プロジェクト旗揚げ戦 13:00～15:00	中庭	2,000 円～ 立ち見は無料	詳細は  こちら
15 日 (日)		11:00～16:00 すぎなみ育休フェス	5～10 集会室	詳細は後日発表	
15 日 (日)	 親子でバレエリトミック	11:00～12:00	レクリエーション室	1,000 円	必要
19 日・ 26 日 (木)	 バレエ式ストレッチ ～ゆっくり体を動かして、 何歳になっても自分の足で歩こう！～	11:00～12:00	展示室	800 円	必要
19 日 (木)	福祉なんでも相談会	11:30～13:00	談話コーナー	無料	不要 直接ご来館ください
25 日 (水)	60 歳からの楽器教室発表会 (弦クラス)	11:00～13:00(予定) 15:00～17:00(予定)	ホール	無料	不要 直接ご来場ください
	 寝る前にからだをほぐす リラックス アロマヨガ	19:00～20:15	展示室	800 円	必要

3月

2026 年		時 間	会 場	料 金	お申込み
4 日・ 11 日 (水)	 寝る前にからだをほぐす リラックス アロマヨガ	19:00～20:15	展示室	800 円	必要
5 日 (木)	 バレエ式ストレッチ ～ゆっくり体を動かして、 何歳になっても自分の足で歩こう！～	11:00～12:00	展示室	800 円	必要
13 日 (金)	福祉なんでも相談会	11:30～13:00	談話コーナー	無料	不要 直接ご来館ください
15 日 (日)	 親子でバレエリトミック	11:00～12:00	レクリエーション室	1,000 円	必要
16 日 (月)	日本フィル ミュージック・ラボ 音楽を聴くから `感じる・考える` へ	19:00～21:00	展示室	2,500 円 大学生以下 1,500 円	teket にて 申し込み 受付中 
22 日 (日)	春の親子 料理教室 ハンバーガーを作ろう！ 	10:00～12:30	料理室	ペア 2,500 円	必要
28 日 (土)	 春の親子 工芸教室 雲のかたちの写真立て工作	10:00～11:30	工芸室	1,000 円	必要
29 日 (日)	春の親子 工芸教室 ハーバリウム WORKSHOP 	1 部 10:00～11:00 2 部 11:30～12:30	工芸室	1,000 円	必要

●お申込み方法● セシオン杉並総合案内窓口、お電話、メール、いずれかでお申込みください。

電話番号：03-3317-6611 (受付時間 9:00～21:00 ※第2木曜)

メール：session-office@tokyu-com.co.jp 「お名前・電話番号・このイベントを何で知ったか」をご記載ください。

東京メトロ丸ノ内線
「東高円寺駅」徒歩5分
高円寺陸橋そば