



10月

2026年		時 間	会 場	料 金	お申込み
4日(日)	 アイシングクッキー教室 ハッピーハロウィン 	13:00～16:00	料理室	セシオンスペシャル プライス! 3,500円	必要
	 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
8日(木)	地域懇談会（利用者懇談会）	14:00～15:15	講座室	無料	必要
9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
14日(水) 28日(木)	 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	14日のみ和室 展示室	800円	必要
15日(木) 29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	15日のみ和室 展示室	800円	必要
15日(木) 21日(水)	完売 ピアノ試奏会 ピアノを弾いてみませんか？～	10:00～17:50	ホール	6,000円	満員 御礼
18日(日)	世界の料理 ペルー料理編	10:30～13:00	料理室	3,000円	必要
	歌舞伎と酒 日本人の心と文化 セシオン協議会	14:00～16:00	講座室	無料	事前申込不要 当日先着順
24日(土) 25日(日)	ビアフェス 2026 ヒトハコ古本市 × ダンスフェスティバル 本とビールでちょっといい秋。	11:00～17:00	談話 コーナー・ 中庭	一部 有料	一部 必要

11月

2026年		時 間	会 場	料 金	お申込み
1日(日)	セシオン杉並 Meet The Artists vol.9 石若駿 トリオ ジャズライブ	15:00～17:00	ホール	4,500円	必要
	DX 勇者のこまりごと解決スゴロク ～テクノロジーでみんなの暮らしを便利にしよう！～	11:00～12:30	講座室	500円	必要
3日(火)	セシオン杉並朝活落語会 三遊亭ごはんつぶ独演会	10:30～11:30	展示室	800円 “おめざ”の クッキーつき	必要
2日(月) 5日(木)	完売 ピアノ試奏会 ピアノを弾いてみませんか？～	10:00～17:50	ホール	6,000円	満員 御礼
4日(水) 25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	25日のみ和室 展示室	800円	必要
5日(木) 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	26日のみ和室 展示室	800円	必要
8日(土)	 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
14日(土)	管理栄養士 沼津りえ料理教室 秋洋食	10:30～13:00	料理室	3,500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
21日(土)	杉並区の「樹冠」について考える セシオン協議会	13:30～16:00 予定	講座室及び 近隣周辺	無料	必要
29日(土)	世界の料理 ポルトガル料理編	10:30～13:00	料理室	3,000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木曜日休館日）

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