

# 5月協働事業のご案内

協働事業はどなたでも参加できます。(予約申し込み制)  
 参加された杉並区在住の75歳以上の方には長寿ポイントを差し上げます。

使用部屋

日曜日					
5	日曜映画会 予約受付4/20(土)~27(土)	①9時半~ ②1時~	●無料 邦画137分	定:各20名	洋1
26	日曜映画会 予約受付5/1(水)~7(火)	①9時半~ ②1時~	●無料 邦画119分	定:各20名	洋1
毎週	堀松コーヒーさろん	11時~1時	●100円 (コーヒー代)	定:8名	多目
月曜日					
6・20	ハーモニカ教室	1時半~3時	●800円	定:10名	洋1
27	楽しい! 切手さろん	2時~3時半	●無料	定:6名	多目
火曜日					
7	フラワーアレンジメント	2時~3時半	●1,000円 ★別途花材3回分前納5,000円	定:10名	洋1
7	「かな書道」で書く和歌	10時~11時半	●800円	定:10名	洋1
14	ヴァイオリンコンサート	11時~12時	●700円	定:16名	洋1
21	おしゃべり “ほっと”タイム	1時半~3時	●無料	定:10名	多目
28	はじめての水墨画	1時半~3時	●1,000円	定:10名	洋1
水曜日					
1・15・29	手ぬぐいを使った健康体操	1時半~3時	●600円	定:15名	洋1
8・22	イスに座ってフレイル予防運動	1時半~3時	●400円	定:10名	和室
8・22	スッキリ! 夕方 太極拳	6時~7時半	●700円	定:10名	洋1
木曜日					
9・23	大好評! 大人のぬりえ	1時半~3時半	●600円	定:12名	和室
30	うたごえさろん	2時~3時半	●500円	定:23名	洋1
金曜日					
10・24	やさしいヨガ	10時~11時半	●600円	定:8名	洋1
31	瞑想ヨガ	10時~11時半	●600円	定:8名	洋1
土曜日					
18	土曜映画会 予約先着順	5時15分~ 7時20分	●無料 邦画125分	定:20名	洋1

※上記講座参加費は  
税込み金額です

ゆうゆう館へお越しの際は、飲み物等をご持参ください



Facebook ➡

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 〒166-0014 杉並区松ノ木2-38-6 電話&FAX:03-3315-7760



特定非営利活動(NPO)法人 新しいホームをつくる会

部屋	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
午前	和室	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 松ノ木2-38-6 電話:03-3315-7760 開館時間帯 平日/土曜:9時~21時 日曜/祝日:9時~17時 第3木曜:13時~21時 休館日 ・年末年始 ・毎月第3日曜 ・6月、12月の第3木曜	  	山ぼうしの会	▲三療サービス	くるみ会	あらぐさ:輪投げ	
	洋1			チュールupp	うめの会			
	洋2							
	茶室							
午後 &夜間	多目的				ららカフェ	不識の会		
	和室			●手拭い健康体操	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	麻雀・ひまわり	
	洋1							
	洋2							
茶室								
多目的				SEHY				
日付	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
午前	和室		松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ	東松会			
	洋1	●日曜映画会①	あらぐさ:輪投げ	●かな書道	山ぼうしの会	●やさしいヨガ	松寿会定例会	
	洋2							
	茶室							
午後 &夜間	多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会		●フレイル予防運動	●大人のぬりえ	麻雀・ひまわり	
	和室				★●太極拳	松寿会・新舞踊	松寿会定例会	
	洋1	●日曜映画会②	●ハーモニカ教室	●フラワーアレンジメント		ららカフェ		
	洋2	日曜会						
茶室								
多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会		SEHY		きずなサロン		
日付	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	
午前	和室		さくらの会笑いヨガ	山ぼうしの会	午前中休館 (13時開館)		あらぐさ:輪投げ	
	洋1			●ヴァイオリンコンサート		チュールupp	くるみ会	梅寿会定例会
	洋2		フローラル				松寿会・役員会	
	茶室							
午後 &夜間	多目的	●コーヒーサロン				不識の会		
	和室			バラの会・ヨガ			麻雀・ひまわり	
	洋1	東田白寿会:輪投げ	梅寿会:手話ダンス	松ノ木・もみじ会	●手拭い健康体操	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	
	洋2	日曜会	フローラル				梅寿会定例会	
茶室							★●土曜映画会	
多目的	●コーヒーサロン			SEHY	ららカフェ	きずなサロン		
日付	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
午前	和室	全日休館		▲三療サービス	東松会	山びこ・昼食会①		
	洋1			バラの会・ヨガ	山ぼうしの会	●やさしいヨガ		
	洋2							
	茶室					不識の会		
午後 &夜間	多目的					山びこ・昼食会①		
	和室			▲三療サービス	●フレイル予防運動	●大人のぬりえ	れんげの会	
	洋1	●ハーモニカ教室	●あらぐさ:輪投げ	松ノ木・もみじ会	★●太極拳	東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木	
	洋2			日曜会		ららカフェ	麻雀・ひまわり	
茶室								
多目的			●ほっとタイム	SEHY	山びこ・昼食会①	きずなサロン		
日付	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
午前	和室		さくらの会笑いヨガ				●協働事業	
	洋1	●日曜映画会①					●冥想ヨガ	
	洋2		フローラル					
	茶室							
午後 &夜間	多目的	●コーヒーサロン					・予定が変更 される場合が ありますので、 お問い合わせ の上ご来館下 さい	
	和室			バラの会・ヨガ				
	洋1	●日曜映画会②	梅寿会:手話ダンス	●初めての水墨画	●手拭い健康体操	●うたごえサロン		
	洋2	日曜会	フローラル					
茶室								
多目的	●コーヒーサロン	●切手サロン				きずなサロン		