

# 10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上げます。

使用  
部  
屋

| 日曜日     |                            |               |                             |             |          |
|---------|----------------------------|---------------|-----------------------------|-------------|----------|
| 6       | 日曜映画会<br>予約受付9/20(金)~27(金) | ①9時半~<br>②1時~ | ●無料 邦画96分                   | 定:各20名      | 洋1       |
| 27      | 日曜映画会<br>予約受付10/1(火)~7(月)  | ①9時半~<br>②1時~ | ●無料 洋画101分                  | 定:各20名      | 洋1       |
| 毎週      | 堀松コーヒーサロン                  | 11時~1時        | ●100円 (コーヒー代)               | 定:8名        | 多目       |
| 月曜日     |                            |               |                             |             |          |
| 7・21    | ハーモニカ教室                    | 1時半~3時        | ●800円                       | 定:10名       | 洋1       |
| 21・28   | ゆるゆるピラティス                  | 10時~40分       | ●700円                       | 定:10名       | 洋1       |
| 28      | 切手サロン                      | 2時~3時半        | ●無料                         | 定:6名        | 多目       |
| 火曜日     |                            |               |                             |             |          |
| 1       | 「かな書道」で書く和歌                | 10時~11時半      | ●800円                       | 定:10名       | 洋1       |
| 1       | フラワーアレンジメント                | 2時~3時半        | ●1,000円<br>★別途花材3回分前納5,000円 | 定:10名       | 和室       |
| 1・22    | はじめての水墨画                   | 1時半~3時        | ●1,000円                     | 定:10名       | 洋1       |
| 8       | ヴァイオリンコンサート                | 11時~12時       | ●700円                       | 定:16名       | 多目       |
| 15      | おしゃべり “ほっと”タイム             | 1時半~3時        | ●無料                         | ゆうゆう館での活動相談 | 定:10名 洋1 |
| 水曜日     |                            |               |                             |             |          |
| 2・16・30 | 手ぬぐいを使った健康体操               | 1時半~3時        | ●600円                       | 定:15名       | 洋1       |
| 9・23    | 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       |
| 9・23    | 夕方 太極拳                     | 6時~7時半        | ●700円                       | 定:10名       | 洋1       |
| 木曜日     |                            |               |                             |             |          |
| 10・24   | 大人のぬりえ                     | 1時半~3時半       | ●600円                       | 定:12名       | 和室       |
| 31      | うたごえサロン                    | 2時~3時半        | ●500円                       | 定:23名       | 洋1       |
| 金曜日     |                            |               |                             |             |          |
| 11・25   | やさしいヨーガ                    | 10時~11時半      | ●600円                       | 定:8名        | 洋1       |

楽しい!

おしゃべり

スッキリ!

大好評!

みんなで遊んで  
人形劇を見よう!

10月22日(火)は、地域交流会です!

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



※上記講座参加費は  
税込み金額です



| 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        |     |   | 1         | 2            | 3        | 4   | 5        |         |
| 午前        | 和室  |                | バラの会・ヨガ   | 山ぼうしの会       |          |   |          |         |
|           | 洋1  |   | ●かな書道     | チューリップ       |          | くるみ会  | あらぐさ:輪投げ |         |
|           | 洋2  |   |           |              |          | うめの会  |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          | ららカフェ   |          |         |
|           | 多目的 |   |           |              |          |   | 不識の会     |         |
| 午後<br>&夜間 | 和室  | ●: 協働事業<br>▲: 行政枠<br>★: 夜間<br>無印: 一般団体<br>・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<br>NPO法人新しいホームをつくる会 | ●フワフワ*メト  |              |          |   |          |         |
|           | 洋1  |   | ●初めての水墨画  | ●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2  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 |   |           | SEHY         |          | きずなサロン  |          |         |
| 日付        | 6   | 7   | 8         | 9            | 10       | 11  | 12       |         |
| 午前        | 和室  | 松ノ木昼食会  |           | 東松会          |          |   |          |         |
|           | 洋1  | ●日曜映画会①   | あらぐさ:輪投げ  | ●ヴァイオリンコンサート | 山ぼうしの会   | ●やさしいヨガ   | 松寿会定例会   |         |
|           | 洋2  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 | ●コーヒーさろん  | 松ノ木昼食会    |              |          |   |          |         |
| 午後<br>&夜間 | 和室  |   | バラの会・ヨガ   | ●フレイル予防運動    | ●大人のぬりえ  |   | 麻雀・ひまわり  |         |
|           | 洋1  | ●日曜映画会②   | ●ハーモニカ教室  | 松ノ木・もみじ会     | ★●太極拳    | 松寿会・新舞踊   | 松寿会定例会   |         |
|           | 洋2  | 日曜会   |           |              |          | ららカフェ   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 | ●コーヒーさろん  | 松ノ木昼食会    |              | SEHY     |   | きずなサロン   |         |
| 日付        | 13  | 14  | 15        | 16           | 17       | 18  | 19       |         |
| 午前        | 和室  |   | さくらの会笑いヨガ | ▲三療サービス      | 山ぼうしの会   | 午前中休館<br>(13時開館)  | あらぐさ:輪投げ |         |
|           | 洋1  |   |           | バラの会・ヨガ      | チューリップ   |   | 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  |   |           |              |          |   | 不識の会     |         |
|           | 多目的 | ●コーヒーさろん  |           |              |          |   |          |         |
| 午後<br>&夜間 | 和室  |   | ▲三療サービス   | 松ノ木・もみじ会     | ●手拭い健康体操 | 松寿会・新舞踊   | 麻雀・ひまわり  |         |
|           | 洋1  | 東田白寿会:輪投げ   | 梅寿会・手話ゲーム | 松ノ木・もみじ会     |          | 松寿会・新舞踊   | 梅寿会定例会   |         |
|           | 洋2  | 日曜会   | フローラル     | 日曜会          |          |   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 | ●コーヒーさろん  |           | ●ほっとタイム      | SEHY     | ららカフェ   | きずなサロン   |         |
| 日付        | 20  | 21  | 22        | 23           | 24       | 25  | 26       |         |
| 午前        | 和室  | 全日休館  |           | 東松会          | 山びこ・昼食会① |   |          |         |
|           | 洋1  |   | ●ピラティス    | ■地域交流会■      | 山ぼうしの会   |   | ●やさしいヨガ  |         |
|           | 洋2  |   |           |              |          | 不識の会  |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 |   |           |              |          |   | 山びこ・昼食会① |         |
| 午後<br>&夜間 | 和室  |   | バラの会・ヨガ   | ●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  | ●初めての水墨画     | ★●太極拳    | 東田白寿会:輪投げ   | 麻雀・松ノ木   | 麻雀・ひまわり |
|           | 洋2  | ★あらぐさ:輪投げ   |           |              |          | ららカフェ   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 |   |           |              | SEHY     | 山びこ・昼食会①  | きずなサロン   |         |
| 日付        | 27  | 28  | 29        | 30           | 31       | ゆうゆう堀ノ内松ノ木館<br>松ノ木2-38-6<br>電話: 03-3315-7760<br>開館時間帯<br>平日/土曜: 9時~21時<br>日曜/祝日: 9時~17時<br>第3木曜: 13時~21時<br>休館日<br>・年末年始<br>・毎月第3日曜<br>・6月、12月の第3木曜 |          |         |
| 午前        | 和室  | さくらの会笑いヨガ   |           |              |          |   |          |         |
|           | 洋1  | ●日曜映画会①   | ●ピラティス    |              |          |   |          |         |
|           | 洋2  |   | フローラル     |              |          |   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 | ●コーヒーさろん  |           |              |          |   |          |         |
| 午後<br>&夜間 | 和室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 洋1  | ●日曜映画会②   | 梅寿会・手話ゲーム |              | ●手拭い健康体操 | ●うたごえさろん  |          |         |
|           | 洋2  | 日曜会   | フローラル     |              |          |   |          |         |
|           | 茶室  |   |           |              |          |   |          |         |
|           | 多目的 | ●コーヒーさろん  | ●切手さろん    |              |          |   |          |         |

