

10月協働事業のご案内

2025/09/15発行

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60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 上映1か月前より予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 邦画91分	定:各20名	洋1
26	日曜映画会 上映1か月前より予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 洋画104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	切手さろん	2時～3時半	●無料	使用済み切手を 募集しています	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	和室
7・28	はじめての水墨画	1時半～3時	●1,000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	“ほっと”タイム	1時半～3時	●無料	ゆうゆう館利用の 相談会	定:10名 多目
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	●500円	定:10名	和室
8・22	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
木曜日					
9・23	大人のぬりえ	1時半～3時半	●600円	定:12名	和室
金曜日					
10・24	やさしいヨーガ	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

※講座参加費は 税込み金額です

Facebook



令和7年（2025）10月

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

行事予定表

2025/09/15発行

	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		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			1	2	3	4
午前	和室	 NPO法人 新しいホームをつくる会			山ぼうしの会			
	洋1				チュールupp			あらぐさ:輪投げ
	洋2							
	茶室					ららカフェ		
	多目的							
午後 &夜間	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		きずなサロン	
日付		5	6	7	8	9	10	11
午前	和室		松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ			●やさしいヨーガ	
	洋1	●日曜映画会①	あらぐさ:輪投げ		山ぼうしの会		●やさしいヨーガ	松寿会定例会
	洋2		つくしの会				仏語読書会	
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会				不識の会	
午後 &夜間	和室		松ノ木昼食会	●フラワーアレンジメント	●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	●初めての水墨画	★●太極拳	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	松寿会定例会
	洋2	日曜会				ららカフェ		
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会		SEHY		きずなサロン	
日付		12	13	14	15	16	17	18
午前	和室				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			梅寿会定例会
	洋2		フローラル				松寿会・役員会	
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン						
午後 &夜間	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		●手拭い健康体操	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	梅寿会定例会
	洋2	日曜会	フローラル				松寿会・役員会	
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン			SEHY	ららカフェ	きずなサロン	
日付		19	20	21	22	23	24	25
午前	和室	全日休館		▲三療サービス		山びこ・昼食会①	●やさしいヨーガ	
	洋1			バラの会・ヨガ	山ぼうしの会		●やさしいヨーガ	
	洋2							
	茶室				不識の会			
	多目的					山びこ・昼食会①	不識の会	
午後 &夜間	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		★●太極拳	東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木	麻雀・ひまわり
	洋2			日曜会		ららカフェ		
	茶室				不識の会			
	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		26	27	28	29	30	31	●：協働事業 ▲：行政枠 ★：夜間 ・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
午前	和室						●瞑想ヨガ	
	洋1	●日曜映画会①					●瞑想ヨガ	
	洋2		フローラル					
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン						
午後 &夜間	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			
	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	