



# 1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					
25日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 洋画118分	定: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					
5・19日	ハーモニカサロン	1時半～3時	●500円	定:10名	洋1
26日	切手サロン	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					
6日	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
6・27日	はじめての水墨画	1時半～3時	●1,000円	定:10名	洋1
13日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円	定:16名	洋1
20日	“ほっと”タイム	1時半～3時	●無料	ゆうゆう館利用の なんでも相談会	定:10名 多目
水曜日					
7・21日	手ぬぐいを使った健康体操	1時半～3時	●600円	定:15名	洋1
14・28日	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
14・28日	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
木曜日					
8・22日	満員 大人のぬりえ	1時半～3時半	●600円	定:12名	和室
29日	うたごえサロン	2時～3時半	●500円	定:23名	洋1
金曜日					
9・23日	やさしいヨーガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
30日	瞑想ヨガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
16日	背骨コンディショニング体操	10時半～11時半	●800円	定:10名	洋1
土曜日					
17日	土曜映画会 予約先着順	5時15分～ 7時5分	●無料 邦画139分	定:20名	洋1

※講座参加費は 税込み金額です

今年もゆうゆう堀ノ内松ノ木館をよろしくお願い致します！

Facebook



令和8年（2026）1月 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 行事予定表

2025/12/15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		<b>ゆうゆう堀ノ内松ノ木館</b> 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						
		 ●：協働事業 ▲：行政枠 ★：夜間 無印：一般団体 ・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						
						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
午前	和室	<b>年末年始休館 (1月4日まで)</b>				<b>年末年始休館 (1月4日まで)</b>		
	洋1							
	洋2							
	茶室							
	多目的							
午後 &夜間	和室							
	洋1							
	洋2							
	茶室							
	多目的							
日付		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
午前	和室	<b>年末年始休館 (1月4日まで)</b>	松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会		●やさしいヨーガ	
	洋1		あらぐさ・輪投げ		チューリップ		●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		松ノ木昼食会				不識の会	
午後 &夜間	和室	<b>年末年始休館 (1月4日まで)</b>	松ノ木昼食会	●フラワーアレンジメント		●大人のぬりえ		麻雀・ひまわり
	洋1		●ハーモニカサロン	●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	松寿会定例会
	洋2					ららカフェ		
	茶室							
	多目的		松ノ木昼食会		SEHY		きずなサロン	
日付		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
午前	和室					<b>午前中休館 (13時開館)</b>		あらぐさ・輪投げ
	洋1			●ウエイブリコンサート	山ぼうしの会		●背骨コンディショニング	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	●フレイル予防運動			麻雀・ひまわり
	洋1	東田白寿会・輪投げ	梅寿会・手話ダンス		★●太極拳	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	梅寿会定例会 ★●土曜映画会
	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		<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
午前	和室	<b>全日休館</b>		▲三療サービス	山ぼうしの会	山びこ・昼食会①	●やさしいヨーガ	
	洋1			バラの会・ヨガ	チューリップ		●やさしいヨーガ	
	洋2							
	茶室							
	多目的					山びこ・昼食会①	不識の会	
午後 &夜間	和室	<b>全日休館</b>		▲三療サービス		●大人のぬりえ		れんげの会
	洋1		●ハーモニカサロン ★あらぐさ・輪投げ		●手拭い健康体操	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							
	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>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
午前	和室						●瞑想ヨガ	
	洋1	●日曜映画会①			山ぼうしの会		●瞑想ヨガ	
	洋2		フローラル					
	茶室				不識の会			
	多目的	●コーヒーサロン						
午後 &夜間	和室			バラの会・ヨガ	●フレイル予防運動			
	洋1	●日曜映画会②	梅寿会・手話ダンス	●初めての水墨画	★●太極拳	●うたごえサロン		
	洋2	日曜会	フローラル					
	茶室				不識の会			
	多目的	●コーヒーサロン	●切手サロン		SEHY		きずなサロン	