

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	①9時半～ ②1時～	●無料 洋画118分 定：20名	洋1
毎週	堀松コーヒーさん	11時～1時	●100円 (コーヒー代) 定：8名	多目

月曜日

5・19日	ハーモニカさん	1時半～3時	●500円 定：10名	洋1
26日	切手さん	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

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	“ほつと”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

満員

木曜日

8・22日	大人のぬりえ	1時半～3時半	●600円 定：12名	和室
29日	うたごえさん	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

新講座!

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ひ致します！

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		ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 松ノ木2-38-6 電話:03-3315-7760	●:協働事業 ▲:行政枠 ★:夜間 無印:一般団体	2026	1	2	3	
午前	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	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	・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	AH	迎春	年末年始休館 (1月4日まで)		
午後 &夜間	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	休館日 ・年末年始 ・毎月第3日曜 ・6月、12月の第3木曜	NPO法人新しいホームをつくる会					
日付		4	5	6	7	8	9	10
午前	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	松ノ木昼食会 あらぐさ:輪投げ つくしの会	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会 チューリップ		●やさしいヨーガ ●やさしいヨーガ		松寿会定例会
午後 &夜間	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	年末年始休館 (1月4日まで)	松ノ木昼食会 ●アラカルソメト ●ハモカさん	●アラカルソメト ●初めての水墨画	●手拭い健康体操	●大人のぬりえ 松寿会・新舞踊 ららカフェ	不識の会 麻雀・ひまわり 麻雀・松ノ木	仏語読書会 松寿会定例会
日付		11	12	13	14	15	16	17
午前	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	●コーヒーさん		●ウ・アイリコンサート	山ぼうしの会	午前中休館 (13時開館)	●背骨コロナイヨンク 松寿会・役員会	あらぐさ:輪投げ 梅寿会定例会
午後 &夜間	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	東田白寿会:輪投げ 日曜会	フローラル	バラの会・ヨガ	●フレイル予防運動 ★●太極拳	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木 松寿会・役員会	麻雀・ひまわり 梅寿会定例会 ★●土曜映画会
日付		18	19	20	21	22	23	24
午前	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	全日休館	▲三療サービス	山ぼうしの会 チューリップ	山びこ・昼食会①	●やさしいヨーガ ●やさしいヨーガ		
午後 &夜間	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	●ハモカさん ★あらぐさ:輪投げ	●手拭い健康体操 日曜会	●ほっとタイム	●大人のぬりえ 東田白寿会:輪投げ ららカフェ SEHY	不識の会 麻雀・松ノ木 麻雀・ひまわり	れんげの会 麻雀・ひまわり	
日付		25	26	27	28	29	30	31
午前	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	●日曜映画会① ●コーヒーさん	フローラル		山ぼうしの会 不識の会	●瞑想ヨガ ●瞑想ヨガ		
午後 &夜間	和室 洋1 洋2 茶室 多目的	●日曜映画会② ●日曜会 ●コーヒーさん	梅寿会・手話ダンス フローラル ●切手さん	バラの会・ヨガ ●初めての水墨画	●フレイル予防運動 ★●太極拳 不識の会 SEHY	●うたごえさん	きずなサロン	