

3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上げます。

使用部屋

日曜日					
1日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 邦画132分	定:20名	洋1
22日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 洋画102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					
2・16日	ハーモニカサロン	1時半～3時	●500円	定:10名	洋1
23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					
3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
3・24日	はじめての水墨画	1時半～3時	●1,000円	定:10名	洋1
10日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円	定:16名	洋1
17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					
4・18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
11・25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
11・25日	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
木曜日					
12・26日	大人のぬりえ	1時半～3時半	●600円	定:12名	和室
金曜日					
6・20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
13・27日	やさしいヨーガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
土曜日					
21日	土曜映画会 予約先着順	5時15分～ 7時5分	●無料 邦画108分	定:20名	洋1

※講座参加費は 税込み金額です

Facebook



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	6	7	
午前	和室	松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会	▲三療サービス			
	洋1	●日曜映画会①	あらぐさ:輪投げ	チュールupp		●背骨コンテ'イヨング'	あらぐさ:輪投げ	
	洋2		つくしの会					
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会			ららカフェ		
午後 &夜間	和室	松ノ木昼食会	●フラワーアレンジメント		▲三療サービス			
	洋1	●日曜映画会②	●ハモニカサロン	●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	
	洋2	日曜会					麻雀・ひまわり	
	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	8	9	10	11	12	13	14	
午前	和室					●やさしいヨガ		
	洋1			●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		フローラル			仏語読書会		
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン					不識の会	
午後 &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	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	松寿会定例会	
	洋2	日曜会	フローラル		ららカフェ			
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン			SEHY		きずなサロン	
日付	15	16	17	18	19	20	21	
午前	和室	全日休館		▲三療サービス	山ぼうしの会	午前中休館 (13時開館)	あらぐさ:輪投げ	
	洋1			バラの会・ヨガ	チュールupp		●背骨コンテ'イヨング'	
	洋2							梅寿会定例会
	茶室							松寿会・役員会
	多目的							
午後 &夜間	和室		▲三療サービス				麻雀・ひまわり	
	洋1	●ハモニカサロン ★あらぐさ:輪投げ		●手拭い健康体操	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			松寿会・役員会		
	茶室							
	多目的		●ほっとタイム	SEHY	ららカフェ	きずなサロン		
日付	22	23	24	25	26	27	28	
午前	和室				山びこ・昼食会	●やさしいヨガ		
	洋1	●日曜映画会①			山ぼうしの会	●やさしいヨガ		
	洋2		フローラル					
	茶室				不識の会			
	多目的	●コーヒーサロン				山びこ・昼食会	不識の会	
午後 &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	●日曜映画会②	梅寿会・手話ダンス	●初めての水墨画	★●太極拳	東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木	
	洋2	日曜会	フローラル			ららカフェ	麻雀・ひまわり	
	茶室				不識の会			
	多目的	●コーヒーサロン	●切手サロン		SEHY	山びこ・昼食会	きずなサロン	
日付	29	30	31	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				
午前	和室							
	洋1							
	洋2							
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン						
午後 &夜間	和室							
	洋1							
	洋2							
	茶室							
	多目的	●コーヒーサロン						

●: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

