

7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。
 ※講座参加費は 税込み金額です

使用部屋

日曜日					
5日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 邦画129分	定:各20名	洋1
26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: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					
6・20日	ハーモニカサロン	1時半～3時	●400円	定:10名	洋1
27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					
7日	追加募集 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	洋2
14日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円	定:16名	洋1
21日	満員 “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
28日	かな書道で書く「和歌」	10時～11時半	●800円	定:10名	洋1
14・28日	はじめての水墨画	1時半～3時	●1,000円	定:10名	洋1
水曜日					
1・15・29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
8・22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
8・22日	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
8・22日	勉強自習室	4時半～6時半	●無料	定:5名	多目
木曜日					
9・23日	満員 大人のぬりえ	1時半～3時半	●600円	定:12名	和室
金曜日					
3・17日	満員 背骨コンディショニング体操	① 9時半～ ② 10時45分～	●800円	定:各10名	洋1
10・24日	やさしいヨーガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
30日	大人気! うたごえサロン	2時～3時半	●500円	定:8名	洋1
31日	瞑想ヨガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
土曜日					
11日	バラの花 モールで花づくり	1時半～3時半	●1,000円(材料費込)	定:5名	多目
18日	土曜映画会 予約先着順	5時15分～ 7時15分	●無料 邦画119分	定:20名	洋1

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		
午前	和室	<ul style="list-style-type: none"> ●: 協働事業 ▲: 行政枠 ★: 夜間 無印: 一般団 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		チュールupp	▲三療サービス				
	洋1			山ぼうしの会			●背骨コデ®イヨコグ®	あらぐさ:輪投げ	
	洋2								
	茶室								
	多目的								
午後&夜間	和室	・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		ゆうゆうGO!	▲三療サービス				
	洋1			●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							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						松寿会役員会		
	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			●フワリ-アロマメント	●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-モニカサロン		ゆうゆうGO! ★●太極拳	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木		
	洋2	日曜会				ららカフェ			
	茶室						松寿会役員会		
	多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会		★●勉強自習室		きずなサロン	●モールで花づくり	
日付	12	13	14	15	16	17	18		
午前	和室			チュールupp	午前中休館 (13時開館)		あらぐさ:輪投げ		
	洋1			山ぼうしの会		●背骨コデ®イヨコグ®	梅寿会定例会		
	洋2		フローラル	●ヴァイオリンコンサート		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	ゆうゆうGO!		麻雀・ひまわり		
	洋1	東田白寿会:輪投げ	梅寿会:手話ダンス	●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	フローラル				松寿会・役員会		
	茶室								
	多目的	●コーヒーサロン				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	●やさしいヨーガ		
	洋1		あらぐさ:輪投げ	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	不識の会	
午後&夜間	和室	全日休館		▲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-モニカサロン		ゆうゆうGO! ★●太極拳	東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木		
	洋2			日曜会		ららカフェ		麻雀・ひまわり	
	茶室								
	多目的			●ほっとタイム	★●勉強自習室	山びこ・昼食会	きずなサロン		
日付	26	27	28	29	30	31			
午前	和室					●瞑想ヨガ			
	洋1	●日曜映画会①		●かな書道和歌		●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			NPO法人 新しいホームを つくる会		
	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	●うたごえサロン			
	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						