

11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75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					
3	日曜映画会 予約受付10/20(日)~27(日)	①9時半~ ②1時~	●無料 邦画99分	定:各20名	洋1
24	日曜映画会 予約受付11/1(金)~7(木)	①9時半~ ②1時~	●無料 洋画100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					
4・18	ハーモニカ教室	1時半~3時	●800円	定:10名	洋1
11・25	ゆるゆるピラティス	10時~/11時~	●700円(各40分)	定:各10名	洋1
25	切手サロン	2時~3時半	●無料	定:6名	多目
火曜日					
5	「かな書道」で書く和歌	10時~11時半	●800円	定:10名	洋1
5	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
5・26	はじめての水墨画	1時半~3時	●1,000円	定:10名	洋1
12	ヴァイオリンコンサート	11時~12時	●700円	定:16名	多目
19	おしゃべり “ほっと”タイム	1時半~3時	●無料	ふれあいの家の活動紹介	定:10名 洋1
水曜日					
6・20	手ぬぐいを使った健康体操	1時半~3時	●600円	定:15名	洋1
13・27	イスに座ってフレイル予防運動	1時半~3時	●400円	定:10名	和室
13・27	夕方 太極拳	6時~7時半	●700円	定:10名	洋1
木曜日					
14・28	大人のぬりえ	1時半~3時半	●600円	定:12名	和室
金曜日					
8・22	やさしいヨガ	10時~11時半	●600円	ヨガマットやバスタオルをご持参ください	定:8名 洋1
29	大好評! 瞑想ヨガ	10時~11時半	●600円		定:8名 洋1
29	うたごえサロン	2時~3時半	●500円		定:23名 洋1
土曜日					
16	土曜映画会 予約先着順	5時15分~ 7時	●無料 邦画102分	定:20名	洋1

※上記講座参加費は
税込み金額です

ゆうゆう館へお越しの際は、飲み物等をご持参ください

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				
午前	和室	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	●: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				くるみ会	あらぐさ:輪投げ				
	洋1											
	洋2											
	茶室											
	多目的											不識の会
午後 &夜間	和室						麻雀・松ノ木	麻雀・ひまわり				
	洋1											
	洋2											
	茶室											
	多目的											きずなサロン
日付	3	4	5	6	7	8	9					
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	●かな書道	チュールリップ		●やさしいヨガ	松寿会定例会				
	洋2					うめの会						
	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			●アライメント		▲三療サービス	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	●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	日曜会										
	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	10	11	12	13	14	15	16					
午前	和室		さくらの会笑いヨガ		東松会		あらぐさ:輪投げ					
	洋1		●ピラティス	●ヴァイオリンコンサート	山ぼうしの会		くるみ会	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					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	松ノ木・もみじ会	★●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			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	17	18	19	20	21	22	23					
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)	●やさしいヨガ					
	洋1			バラの会・ヨガ	チュールリップ							
	洋2											
	茶室											
	多目的											
午後 &夜間	和室	全日休館		▲三療サービス			れんげの会					
	洋1		●ハーモニカ教室 ★あらぐさ:輪投げ	松ノ木・もみじ会	●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			日曜会								
	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	24	25	26	27	28	29	30					
午前	和室		さくらの会笑いヨガ		東松会	山びこ:昼食会①						
	洋1	●日曜映画会①	●ピラティス		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					山びこ:昼食会①					
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						
	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	●うたごえサロン					
	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	●切手サロン		SEHY	山びこ:昼食会①	きずなサロン					