

# 12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					
1	日曜映画会 予約受付11/20(水)~27(水)	①9時半~ ②1時~	●無料 邦画164分	定:各20名	洋1
22	日曜映画会 予約受付12/1(日)~7(土)	①9時半~ ②1時~	●無料 洋画105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					
2・16	ハーモニカ教室	1時半~3時	●800円	定:10名	洋1
9・23	ゆるゆるピラティス	10時~/11時~	●700円(各40分)	定:各10名	洋1
23	切手サロン	2時~3時半	●無料	定:6名	多目
楽しい!					
火曜日					
3	「かな書道」で書く和歌	10時~11時半	●800円	定:10名	洋1
3	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	はじめての水墨画	1時半~3時	●1,000円	定:10名	洋1
10	ヴァイオリンコンサート	11時~12時	●700円	定:16名	洋1
17	おしゃべり “ほっと”タイム	1時半~3時	●無料	介護保険について	定:10名 多目
水曜日					
4・18	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	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
11・25	夕方 太極拳	6時~7時半	●700円	定:10名	洋1
スッキリ!					
木曜日					
12・26	大人のぬりえ	1時半~3時半	●600円	定:12名	和室
金曜日					
13・27	やさしいヨーガ	10時~11時半	●600円	定:8名	洋1
ヨガマットやバスタオルをご持参ください					
土曜日					
14	Xmas企画 フェルトで花づくり 「ポインセチア」	1時半~3時半	●1,000円(材料費込)	定:5名	多目

※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		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
午前	和室		松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会				
	洋1	●日曜映画会①	あらぐさ:輪投げ	●かな書道	チューリップ		くるみ会	あらぐさ:輪投げ	
	洋2					うめの会			
	茶室								
	多目的	●コーヒーさろん	松ノ木昼食会				ららカフェ	不識の会	
午後 &夜間	和室			●フラワーアレンジメント					
	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	麻雀・ひまわり	
	洋2	日曜会							
	茶室								
	多目的	●コーヒーさろん	松ノ木昼食会		SEHY		きずなサロン		
日付		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
午前	和室		さくらの会笑いヨガ		東松会				
	洋1		●ピラティス	●ヴァイオリンコンサート	山ぼうしの会		●やさしいヨーガ	松寿会定例会	
	洋2		フローラル						
	茶室								
	多目的	●コーヒーさろん							
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	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	●コーヒーさろん			SEHY		きずなサロン	●フェルトで花づくり	
日付		<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
午前	和室	全日休館		▲三療サービス	山ぼうしの会	全日休館		あらぐさ:輪投げ	
	洋1			バラの会・ヨガ	チューリップ		くるみ会	梅寿会定例会	
	洋2							松寿会・役員会	
	茶室								
	多目的								不識の会
午後 &夜間	和室		▲三療サービス					麻雀・ひまわり	
	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			麻雀・松ノ木	梅寿会定例会	
	洋2		日曜会						
	茶室								
	多目的		●ほっとタイム		SEHY		きずなサロン		
日付		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
午前	和室		さくらの会笑いヨガ		東松会	山びこ・昼食会①		年末年始休館 (令和7年 1月4日まで)	
	洋1	●日曜映画会①	●ピラティス		山ぼうしの会		●やさしいヨーガ		
	洋2		フローラル						
	茶室				不識の会				
	多目的	●コーヒーさろん					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	麻雀・松ノ木		
	洋2	日曜会	フローラル			ららカフェ			
	茶室								
	多目的	●コーヒーさろん	●切手さろん		SEHY	山びこ・昼食会①	きずなサロン		
日付		<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	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	年末年始休館(令和7年1月4日まで) 来年も、ゆうゆう堀ノ内松ノ木館を よろしくお願ひいたします!							
	洋1								
	洋2								
	茶室								
	多目的								
午後 &夜間	和室								
	洋1								
	洋2								
	茶室								
	多目的								
		●: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	  NPO法人新しいホームをつくる会						