

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75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				
5	日曜映画会 予約受付12/20(金)~27(金)	①9時半~ ②1時~	●無料 邦画96分	定:各20名 洋1
26	日曜映画会 予約受付1/5(日)~12(日)	①9時半~ ②1時~	●無料 洋画127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	ハーモニカ教室	1時半~3時	●800円	定:10名 洋1
20・27	ゆるゆるピラティス	10時~/11時~	●700円(各40分)	定:各10名 洋1
27	楽しい! 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	「かな書道」で書く和歌	10時~11時半	●800円	定:10名 洋1
7	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
7・28	はじめての水墨画	1時半~3時	●1,000円	定:10名 洋1
14	ヴァイオリンコンサート	11時~12時	●700円	定:16名 洋1
21	おしゃべり “ほっと”タイム	1時半~3時	●無料	社会福祉協議会について 定:10名 多目
水曜日				
15・29	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	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
8・22	スッキリ! 夕方 太極拳	6時~7時半	●700円	定:10名 洋1
木曜日				
9・23	大人のぬりえ	1時半~3時半	●600円	定:12名 和室
30	大人気! うたごえサロン	2時~3時	●500円	定:20名 洋1
金曜日				
10・24	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
31	瞑想ヨガ	10時~11時半	●600円	定:8名 洋1
土曜日				
18	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

※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



ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 〒166-0014 杉並区松ノ木2-38-6 電話&FAX:03-3315-7760



特定非営利活動(NPO)法人 新しいホームをつくる会

令和7年(2025)1月 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 行事予定表

2024/12/15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 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 NPO法人新しいホームをつくる会	1	2	3	4
午前	和室	 今年もよろしくお願いたします 新年は1月5日(日)からです						
洋1								
洋2								
茶室								
多目的								
午後&夜間	和室							
洋1								
洋2								
茶室								
多目的								
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	東松会				
洋1	●日曜映画会①	あらぐさ:輪投げ	●かな書道	山ぼうしの会		●やさしいヨガ	松寿会定例会	
洋2								
茶室								
多目的	●コーヒーサロン	松ノ木昼食会						
午後&夜間	和室		●アロマ・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	●ハーモニカ教室	●初めての水墨画	★●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				ららカフェ			
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	12	13	14	15	16	17	18	
午前	和室	さくらの会笑いヨガ		山ぼうしの会	午前中休館 (13時開館)		あらぐさ:輪投げ	
洋1			●ヴァイオリンコンサート	チューリップ		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				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	●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	フローラル						
茶室								
多目的	●コーヒーサロン			SEHY	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	東松会	山びこ・昼食会①			
洋1	●ピラティス		バラの会・ヨガ	山ぼうしの会		●やさしいヨガ		
洋2								
茶室					不識の会			
多目的					山びこ・昼食会①			
午後&夜間	和室		▲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		●ハーモニカ教室 ★あらぐさ:輪投げ	松ノ木・もみじ会	★●太極拳	東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木	麻雀・ひまわり	
洋2			日曜会		ららカフェ			
茶室								
多目的			●ほっとタイム	SEHY	山びこ・昼食会①	きずなサロン		
日付	26	27	28	29	30	31	 謹賀新年	
午前	和室	さくらの会笑いヨガ						
洋1	●日曜映画会①	●ピラティス				●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					
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						