

# 5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。

使用部屋

日曜日					
3日	日曜映画会 予約先着順	①9時半～ ②1時～	●無料 邦画111分	定:各20名	洋1
24日	日曜映画会 予約先着順	①9時半～ ②1時～	●無料 洋画107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日	ハーモニカサロン	1時半～3時	●400円	定:10名	洋1
25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					
12日	<b>追加募集</b> 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	今月は開催日・使用部屋変更 定:10名	洋2
12日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円	定:16名	洋1
19日	<b>再開!</b> “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
26日	かな書道で書く「和歌」	10時～11時半	●800円	定:10名	洋1
12・26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					
6・20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
13・27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
13・27日	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
13・27日	勉強自習室	4時半～6時半	●無料	定:5名	多目
木曜日					
14・28日	<b>満員</b> 大人のぬりえ	1時半～3時半	●600円	定:12名	和室
金曜日					
1・15日	<b>満員</b> 背骨コンディショニング体操	①9時半～ ②10時45分～	●800円	定:各10名	洋1
8・22日	やさしいヨガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
29日	<b>大好評!</b> 瞑想ヨガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
29日	うたごえサロン	2時～3時半	●500円	定:23名	洋1
土曜日					
16日	土曜映画会 予約先着順	5時15分～7時	●無料 邦画105分	定:20名	洋1

※講座参加費は 税込み金額です

	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>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				<b>1</b>	<b>2</b>	
午前	和室			●: 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	●背骨ヨガ イヨコウ	あらぐさ: 輪投げ	
	洋1								
	洋2								
	茶室								
	多目的	●コーヒーサロン							
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	●コーヒーサロン							
日付		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
午前	和室			バラの会・ヨガ	チュールリップ	▲三療サービス	●やさしいヨガ		
	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				ららカフェ	不識の会		
午後 &夜間	和室					▲三療サービス		麻雀・ひまわり	
	洋1	●日曜映画会②	●ハモニカサロン		●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							松寿会役員会	
	多目的	●コーヒーサロン			SEHY		きずなサロン		
日付		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
午前	和室							あらぐさ: 輪投げ	
	洋1			●ヴァイオリンコンサート	山ぼうしの会		●背骨ヨガ イヨコウ	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							
午後 &夜間	和室			バラの会・ヨガ		●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	●初めての水墨画	★●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	●フワフワアレンジメント		ららカフェ	松寿会・役員会		
	茶室								
	多目的	●コーヒーサロン			SEHY ★●勉強自習室		きずなサロン		
日付		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
午前	和室	全日休館		▲三療サービス	チュールリップ	午前中休館 (13時開館)	●やさしいヨガ		
	洋1		あらぐさ: 輪投げ	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会		●やさしいヨガ		
	洋2								
	茶室								不識の会
	多目的								
午後 &夜間	和室			▲三療サービス	●手拭い健康体操	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	れんげの会	
	洋1	●ハモニカサロン						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		<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
午前	和室					山びこ・昼食会	●瞑想ヨガ		
	洋1	●日曜映画会①		●かな書道	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			
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				不識の会				
	多目的	●コーヒーサロン	●切手サロン		SEHY ★●勉強自習室	山びこ・昼食会	きずなサロン		