

9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					
6日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 邦画110分	定:各20名	洋1
27日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 洋画99分	定:各20名	洋1
6・27日	堀松コーヒーさろん	11時～1時	●100円(コーヒー代)	定:8名	多目
月曜日					
7・21日	追加募集 ハーモニカさろん	1時半～3時	●400円	定:10名	洋1
28日	切手さろん	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					
8日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円	定:16名	洋1
15日	“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
22日	かな書道で書く「和歌」	10時～11時半	●800円	定:10名	洋1
8・22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					
2・16・30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
9・23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
9・30日	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
9日	勉強自習室	4時半～6時半	●無料	定:5名	多目
木曜日					
10・24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					
4・18日	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
11・25日	やさしいヨーガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
土曜日					
12日	フラワーアレンジメント	2時～3時半	●1,000円 今月は日程変更 ★別途花材3回分前納5,000円	定:10名	多目
19日	土曜映画会 予約先着順	5時15分～ 7時15分	●無料 邦画120分	定:各20名	洋1

※講座参加費は
税込み金額です



みんなであそぶ
来てね！

9月13日(日)は敬老祭り！ 楽しいイベントで盛り上がりましょう！

作品展示/中学校吹奏楽部との合同演奏/バルーンアート/マジック/うたごえさろんなど

令和8年（2026）09月

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

行事予定表

2026/08/15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				1	2	3	4	5
午前	和室	 NPO法人新しいホームをつくる会		パラの会・ヨガ	チューリップ 山ぼうしの会	▲三療サービス		
	洋1						●背骨コデ イヨコグ	あらぐさ:輪投げ
	洋2							
	茶室							
	多目的					ららカフェ		
午後 &夜間	和室				ゆうゆうGO！ ●手拭い健康体操	▲三療サービス 松寿会・新舞踊	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		6	7	8	9	10	11	12
午前	和室		松ノ木昼食会	●ヴァイオリンコンサート			●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			パラの会・ヨガ	●フレイル予防運動	●大人のぬりえ		麻雀・ひまわり
	洋1	●日曜映画会②	●ハーモニカサロン	●初めての水墨画	ゆうゆうGO！ ★●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							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	●フラー-アルジメント
日付		13	14	15	16	17	18	19
午前	和室	敬老祭り		▲三療サービス	チューリップ	午前中休館 (13時開館)		あらぐさ:輪投げ
	洋1			パラの会・ヨガ	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				松寿会・役員会	
	茶室							
	多目的							
午後 &夜間	和室			▲三療サービス	ゆうゆうGO！			麻雀・ひまわり
	洋1		梅寿会・手話ダンス		●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		フローラル	日曜会			松寿会・役員会	
	茶室							
	多目的			●ほっとタイム		ららカフェ	きずなサロン	白百合の会
日付		20	21	22	23	24	25	26
午前	和室	全日休館				山びこ・昼食会	●やさしいヨーガ	
	洋1		あらぐさ:輪投げ	●かな書道と歌	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			パラの会・ヨガ	●フレイル予防運動	●大人のぬりえ		れんげの会
	洋1		●ハーモニカサロン	●初めての水墨画		東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木	麻雀・ひまわり
	洋2					ららカフェ		
	茶室				不識の会			
	多目的					山びこ・昼食会	きずなサロン	
日付		27	28	29	30	●：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		
午前	和室							
	洋1	●日曜映画会①						
	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							
	洋1	●日曜映画会②	梅寿会・手話ダンス		●手拭い健康体操 ★●太極拳			
	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					
						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		
								