

10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					
4日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 邦画108分	定:各20名	洋1
25日	日曜映画会 予約先着順	① 9時半～ ② 1時～	●無料 洋画118分	定:各20名	洋1
4・11・25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					
5・19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
26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					
6日	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
13日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円	定:16名	洋1
20日	満員 “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
27日	かな書道で書く「和歌」	10時～11時半	●800円	定:10名	洋1
13・27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					
7・21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
14・28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
14・28日	夕方 太極拳	6時～7時半	●700円	定:10名	洋1
14・28日	同時に開講 中学生の勉強自習室 おとなの「やり直し中学英語」	4時半～6時半	●無料 ★数学と英語が中心 ※大人の英語は第4週に開催	定:5名	多目
木曜日					
8・22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					
2・16日	追加募集 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
9・23日	やさしいヨーガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1
30日	瞑想ヨガ	10時～11時半	●600円	定:8名	洋1

※講座参加費は 税込み金額です



令和8年（2026）10月

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

行事予定表

2026/09/15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 				 NPO法人新しいホームをつくる会		1	2	3
午前	和室	●：協働事業 ▲：行政枠 ★：夜間 無印：一般団 ・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								
	洋1						●背骨コデ®イヨング®	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					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		4	5	6	7	8	9	10		
午前	和室		松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ	チューリップ		●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	●コーヒーさろん	松ノ木昼食会							
午後 &夜間	和室			●フラワーアレンジメント	ゆうゆうGO！	●大人のぬりえ		麻雀・ひまわり		
	洋1	●日曜映画会②	●ハーモニカさろん		●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				ららカフェ				
	茶室							松寿会役員会		
	多目的	●コーヒーさろん	松ノ木昼食会				きずなサロン			
日付		11	12	13	14	15	16	17		
午前	和室					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	山ぼうしの会		●背骨コデ®イヨング®	梅寿会定例会		
	洋2		フローラル				松寿会・役員会			
	茶室									
	多目的	●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			麻雀・ひまわり		
	洋1	東田白寿会:輪投げ	梅寿会・手話ダンス		ゆうゆうGO！ ★●太極拳	松寿会・新舞踊	麻雀・松ノ木	梅寿会定例会		
	洋2	日曜会	フローラル				松寿会・役員会			
	茶室									
	多目的	●コーヒーさろん			★●勉強自習室	ららカフェ	きずなサロン			
日付		18	19	20	21	22	23	24		
午前	和室	全日休館		▲三療サービス	チューリップ	山びこ・昼食会	●やさしいヨーガ			
	洋1		あらぐさ:輪投げ	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会		●やさしいヨーガ			
	洋2									
	茶室									
	多目的					山びこ・昼食会				
午後 &夜間	和室			▲三療サービス	ゆうゆうGO！	●大人のぬりえ		れんげの会		
	洋1		●ハーモニカさろん		●手拭い健康体操	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		山びこ・昼食会	きずなサロン			
日付		25	26	27	28	29	30	31		
午前	和室						●瞑想ヨガ			
	洋1	●日曜映画会①		●かな書道と歌	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	●コーヒーさろん								
午後 &夜間	和室			バラの会・ヨガ	●フレイル予防運動					
	洋1	●日曜映画会②	梅寿会・手話ダンス	●初めての水墨画	ゆうゆうGO！ ★●太極拳					
	洋2	日曜会	フローラル							
	茶室				不識の会					
	多目的	●コーヒーさろん	●切手さろん		★●勉強自習室		きずなサロン			