11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				
1日	日曜映画会 予約先着順	①９時半～②1時～	●無料 邦画130分 定:各20名	洋1
22日	日曜映画会 予約先着順	①９時半～②1時～	●無料 洋画108分 定:各20名	洋1
毎週	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				
2・16日	ハーモニカさろん	1時半～3時	●400円 定:10名	洋1
23日	追加募集 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
30日	うたごえさろん	2時～3時半	●500円 定:23名	洋1
火曜日				
3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
10日	ヴァイオリンコンサート	11時～12時	●700円 定:16名	洋1
17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
24日	満員 かな書道で書く「和歌」	10時～11時半	●800円 定:10名	洋1
10・24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				
4・18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
11・25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
11・25日	同時に開講 夕方 太極拳	6時～7時半	●700円 定:10名	洋1
11・25日	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				
12・26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				
6・20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
13・27日	やさしいヨーガ	10時～11時半	●600円 定:8名	洋1
土曜日				
21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

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8年（2026)11月　ゆうゆう堀ノ内松ノ木館　行事予定表

2026/10/15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	6	7
午前	和室		松ノ木昼食会	バラの会･ヨガ	チューリップ	▲三療サービス		
	洋1	●日曜映画会①	あらぐさ:輪投げ		山ぼうしの会		●背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	あらぐさ:輪投げ
	洋2		つくしの会					
	茶室							
	多目的	●コーヒーさろん	松ノ木昼食会			ららカフェ		
午後&夜間	和室			●ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ	ゆうゆうGO！	▲三療サービス		
	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	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				きずなサロン	
日付		8	9	10	11	12	13	14
午前	和室						●やさしいヨーガ	
	洋1			●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				仏語読書会	
	茶室							松寿会役員会
	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	●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･手話ﾀﾞﾝｽ	●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	フローラル			ららカフェ		
	茶室							松寿会役員会
	多目的	●コーヒーさろん			★●勉強自習室		きずなサロン	
日付		15	16	17	18	19	20	21
午前	和室			▲三療サービス	チューリップ			あらぐさ:輪投げ
	洋1		あらぐさ:輪投げ	バラの会･ヨガ	山ぼうしの会	午前中休館 （13時開館）	●背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	梅寿会定例会
	洋2						松寿会･役員会	
	茶室							
	多目的							
午後&夜間	和室	全日休館		▲三療サービス	ゆうゆうGO！			ﾏｰｼﾞｬﾝ･ひまわり
	洋1		●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	梅寿会定例会 ★●土曜映画会
	洋2			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	
日付		22	23	24	25	26	27	28
午前	和室					山びこ･昼食会	●やさしいヨーガ	
	洋1	●日曜映画会①		●かな書道和歌	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		
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		れんげの会
	洋1	●日曜映画会②	梅寿会･手話ﾀﾞﾝｽ	●初めての水墨画	ゆうゆうGO！ ★●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	フローラル			ららカフェ		
	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	山びこ･昼食会	きずなサロン	
日付		29	30					
午前	和室							
	洋1							
	洋2							
	茶室							
	多目的	●コーヒーさろん						
午後&夜間	和室							
	洋1		●うたごえさろん					
	洋2							
	茶室							
	多目的	●コーヒーさろん						

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