ゆうゆう堀ノ内松ノ木館だより

2024/03/15発行

4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				
7	日曜映画会 予約受付3/20(水)～27(水)	①9時半～ ②１時～	●無料 洋画87分 定:各20名	洋1
28	日曜映画会 予約受付4/1(月)～7(日)	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				
1•15	ハーモニカ教室	1時 半～3時	●800円 定:10名	洋1
22	楽しい！ 切手さろん	2 時～3 時半	●無料 定:6名	多目
火曜日				
2	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	洋1
2	「かな書道」で書く和歌【壱】	10 時～11時半	●800円 定:10名	洋1
23	「かな書道」で書く和歌【弐】	10 時～11時半	●800円 定:10名	洋1
9	ヴァイオリンコンサート	11時～12 時	●700円 定:16名	洋1
16	おしゃべり “ほっと” タイム	1時 半 ～3時	●無料 定:10名	多目
23	はじめての水墨画	1時 半～3時	●1,000円 定:10名	洋1
水曜日				
3•17	手ぬぐいを使った健康体操	1時 半～3時	●600円 定:15名	洋1
10•24	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
10•24	スッキリ！ 夕方 太極拳	6 時 ～7時半	●700円 定:10名	洋1
木曜日				
11•25	大人のぬりえ	1時 半～3時半	●600円 定:8名	和室
金曜日				
12•26	やさしいヨーガ	10 時～11時半	●600円 定:8名	洋1
土曜日				
13	大好評！ フェルトで花づくり「桜のリース」	1時 ～3時	●1,200円(材料費込)	多目

ヨガマットやバスタオルをご持参ください

※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6年（2024）04月　ゆうゆう堀ノ内松ノ木館　行事予定表

2024/03/15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		●：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	1	2	3	4	5	6
午前	和室		松ノ木昼食会	バラの会・ヨガ	山ぼうしの会			
	洋1		あらぐさ:輪投げ	●かな書道（壱）	チューリップ		くるみ会	あらぐさ:輪投げ
	洋2					うめの会		
	茶室							
	多目的		松ノ木昼食会			ららカフェ	不識の会	
午後&夜間	和室							
	洋1		●ハーモニカ教室	●ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ	●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							
	茶室							
	多目的		松ノ木昼食会		SEHY		きずなサロン	
日付		7	8	9	10	11	12	13
午前	和室		さくらの会笑いヨガ		東松会			
	洋1	●日曜映画会①		●ｳﾞ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					
	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	●大人のぬりえ		麻雀・ひまわり
	洋1	●日曜映画会②	梅寿会・手話ﾀﾞﾝｽ	松ノ木・もみじ会	★●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							
	多目的	●コーヒーさろん			SEHY		きずなサロン	●ﾌｪﾙﾄで花づくり
日付		14	15	16	17	18	19	20
午前	和室		山びこ・昼食会②	▲三療サービス	山ぼうしの会	午前中休館 （13時開館）		あらぐさ:輪投げ
	洋1			バラの会・ヨガ	チューリップ		くるみ会	梅寿会定例会
	洋2						松寿会・役員会	
	茶室							
	多目的	●コーヒーさろん	山びこ・昼食会②				不識の会	
午後&夜間	和室			▲三療サービス				麻雀・ひまわり
	洋1	東田白寿会:輪投げ	●ハーモニカ教室 ★あらぐさ:輪投げ	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
	洋2	日曜会		日曜会				
	茶室							
	多目的	●コーヒーさろん	山びこ・昼食会②	●ほっとタイム	SEHY	ららカフェ	きずなサロン	
日付		21	22	23	24	25	26	27
午前	和室	全日休館	さくらの会笑いヨガ		東松会	山びこ・昼食会①		
	洋1			●かな書道（弐）	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					山びこ・昼食会①		
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		梅寿会・手話ﾀﾞﾝｽ	●初めての水墨画	★●太極拳	東田白寿会:輪投げ	麻雀・松ノ木	麻雀・ひまわり
	洋2		フローラル			ららカフェ		
	茶室							
	多目的		●切手さろん		SEHY	山びこ・昼食会①	きずなサロン	
日付		28	29	30				
午前	和室							
	洋1	●日曜映画会①						
	洋2							
	茶室							
	多目的	●コーヒーさろん						
午後&夜間	和室							
	洋1	●日曜映画会②						
	洋2	日曜会						
	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

NPO法人新しいホームをつくる会