

5月 ゆうゆう大宮堀ノ内館 館だより



協働事業 講座のご案内

ご予約・詳細は3317-9156まで。
上履きをご持参ください

【書道】

内容：初心者の方もわかりやすく、かな漢字を練習します。
日付：3日、17日
時間：13時～15時
参加費：1,800円/月謝



【ウクレレ】

内容：初級者向け教室です。

日付：14日、28日

時間：10時～11時30分

参加費：3,000円/月謝

※ウクレレの貸出もあります。

以外ウクレレ：1回500円/1か月1500円

ご自宅に持ち帰り練習できます。



【ヨガ教室】

内容：身体が硬い、運動が苦手な方でも気軽に始められるクラスです。

日付：4日、11日、18日

時間：10時～11時30分

参加費：2,600円/4回 予約制

※ヨガマットをご持参ください

【ちぎり絵】

内容：季節のちぎり絵を作成します。

日付：23日

時間：10時～11時30分

参加費：650円/回



【絵手紙】

内容：年齢に関係なく誰でもできます。

ハガキに季節の絵を描きます。

日付：9日、23日

時間：13時～15時30分

参加費：1300円/月謝



【コーラス】

内容：発声練習、懐かしい歌を皆さんで前半・後半パートに分かれてコーラスします。

日時：14日 10時～11時30分

22日 13時～14時30分

参加費：500円/回



【はつらつ健康体操】

日常で必要な身体バランス、筋力アップで痛みの出にくい体作りを行います。

日付：13日、20日、27日

時間：10時～11時15分

参加費：840円/回

※手拭をご持参ください。

【目からウロコの英会話】

英語を話したい、聞けるようになりたい…という初心者対象。

発音のコツを教えます。

正しい発音がわかると英語が聞けるようになります。

日付：2日、9日、16日、23日

時間：13時30分～14時30分

参加費：4,800円/月4回

【生活に役立つアロマセラピー】

アロマクラフトを楽しみながらアロマセラピーの基礎を学びます。

日付：17日

時間：10時30分～12時

参加費：1500円/回+材料費

※今回は2クール目（2月～7月 全6回）

※毎月第3金曜

【みんなで楽しくピアノレッスン】

少人数のピアノレッスンです。楽譜を読んだり、ピアノを弾くことで記憶力、判断力、表現力の向上につながります。

日時：7日、21日

時間：11時～11時45分（初心者）

12時～12時45分（スタート）

13時～13時45分（初級者）

参加費：9,000円/6回（3か月分）

※3か月1クールです。その後の継続・途中入会も可

今回は4月～6月までの1クール



【まめっこキッチン】（子ども料理教室）

食材を知る、料理を作る、を通して生活力の向上を目指します。

日付：Aクラス 17日、31日（継続）

Bクラス 10日、24日（新規）

時間：17時30分～19時30分

参加費：1500円/回+材料費

※全7回で1クール 計17,500円

参加対象：小学2年から6年生



諸事情によりスケジュールは予告なく変更となる場合があります。

令和6年 5月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	★協働事業です。詳細は裏面をご覧ください。 ●行政使用です。 【わがまち一番体操】今月はお休み 【三療サービス】10日(金)10:00～ 持ち物・・・マスク、手ぬぐい2枚、飲み物、 バスタオル ※毎月1日 9:00～予約開始			1	2	3	4
午前				ピラティス	英語BC		★ヨーガ
午後				フラダンス ゆうの会	輪投たんぼほ /エアロビ /★英語	★書道	カラオケ 堀ノ内
夜間						休館	休館
	5	6	7	8	9	10	11
午前			輪投堀ノ内 /★ピアノ	ピラティス	英語BC /クラフト	●三療サービス /茶道	★ヨーガ
午後		白百合生花	★ピアノ	カラオケ百寿	輪投たんぼほ /★絵手紙 /★英語	●三療サービス /茶道	大宮一丁目自 治会総会
夜間	休館	休館				★まめっこキッチン	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	堀ノ内総会	★はつらつ 健康体操	★コーラス /★ウクレレ	百寿誕生会	休館	ピラティス /★アロマテラ ピー	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ	堀ノ内役員会 /編物教室	フラダンス ゆうの会	輪投たんぼほ /エアロビ /★英語	★書道	カラオケ 堀ノ内
夜間	休館			大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ		英語BC /★ちぎり絵	茶道/卓球	休館
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	★コーラス	輪投たんぼほ /★絵手紙 /★英語	茶道/★まめっこ キッチン	
夜間						★まめっこキッチン	
	26	27	28	29	30	31	
午前	★大堀まつり	★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 /★ウクレレ		ピラティス	卓球	
午後	★大堀まつり	フラダンス マロニエ	編物教室				
夜間	休館					★まめっこキッチン	

ゆうゆう大宮堀ノ内館 (併設：こすもす生活園)

住所：杉並区堀ノ内1-27-9 電話：03-3317-9156

運営：NPO法人ゆるゆるma～ma

<開館時間>

月曜～土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

<休館日> 19日(日)：終日休館 16日(木)・25日(土)：午後1時まで休館

【来館者へのお願い】 ご来館の際は飲み物・かかと付き上履きをご持参ください。

