

ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

令和6年5月 協働事業のご案内

※館内では引き続き、手指消毒の協力をお願いします。

Picture English

楽しく学べる おとなの 英会話

夜の時間の講座です。
お仕事帰りに
どうぞ!

レベル・年齢
関係なし!

開催日

第1・第2・第4 月曜日
5/13, 5/20, 5/27
午後6時30分~7時30分

受講料

2000円(各回)

*テキスト付

※5/6は祝日の為、5/20を代替日とします

絵を使って
基本的な英語が
すらすら話せるようになる
メソッドです。

落語会

[開催日]

5月27日 月曜日
(毎月第4月曜日開催)

[時間]
午後1時30分~2時30分頃
[木戸銭]
500円

笑ってしんみり……
噺を聴きにお出かけください



◆出演は、または
立川らく人さん
立川志ら門さん
プラス前座一名のときもあり。
※今月は立川志ら門さん

協働事業の予定表

書道教室<基本>×<筆中級>▶第1第3
月曜日/13:00~14:20・15:
00~16:20/各回950円

煎茶道講座▶第2第4金曜日/14:
00~16:00/1回1000円 ※別途、
水屋代/各回500円

ぬり絵の力▶第2第4月曜日/14:
00~16:00/各回550円

おとなの折り紙教室▶第1金曜日/
13:30~15:30/各回500円

腹話術を楽しむ会▶第3火曜日/1
0:00~11:30/500円

ヘルシーストレッチ▶第2第4第5月
曜日/10:00~11:30/各回700円

上手に歌ってみま専科▶第1木曜日
/<初級>14:00~15:15/700円
(1回)・<中級>15:20~16:35/
1000円(1回)

歌声ライブ▶第2水曜日/13:15~
14:45/各回500円

ボイストレッチ▶第1土曜日/10:00
~11:30/各回1000円

やり直し英会話▶第1第2第4火曜日
/10:00~11:30/1ヶ月4500円

初歩からやり直しのイタリア語▶第
2第4火曜日/13:30~15:00/各回
1500円 ※要テキスト購入

初めての中国語▶第1第3金曜日/
18:00~19:00/各回1800円

囲碁初級者講座▶第1第3土曜日/
13:00~16:00/各回500円

つかって楽しむスマホ教室<基礎
固め編・全3回>▶4・5・6月第2金
曜日/13:30~15:00/各回500円

相続個別相談会▶第2火曜日/①
17:30~18:20 ②18:30~19:
20/相談料300円 ※予約は前日まで

大宮前館だより

小さな

検証の未来

点からも気になった部分を指摘してもらい専門書の題
名の影響などを考慮したとのこと。すく大きなちよ
っとしたこと。ゆうゆう館の未来もこの志であればこ

伝言

ゆうゆう館から「コミュニティふらっと」への段着
的再編に向けて区は広くご意見を伺っている最中です
が、八王子図書館の「練り歩き大会」と称した試みの
記事にハッとす。新聞を読んだ後、戻す
場所がわかりにくい、トイレの案内表示の
↑が上の階と勘違いする、などの声を受け、
わかりやすく改善、さらに認知症の方の視

毎月
第2・第4 火曜日
開催
※5月は
5/14, 5/28
◆午後2時~3時10分
◆講座料700円(各回)

リラックスヨガ

Relax YOGA

インストラクター 大橋めぐみ

- ・日本ヨーガ瞑想協会指導者登録講師
- ・RYT200 時間トレーニング終了
- ・シニアヨガ指導者養成講座終了
- ・ジョー・パネット陰ヨガ指導者アドバンス終了

認知症サポーター 養成講座

身近な認知症とその対応

- ◆時間 13:30~15:30
- ◆参加費 無料 (30頁のテキストさしあげます)
- ◆場所 ゆうゆう大宮前館
- ◆定員 10名
- ◆対象 認知症を知っておきたい方、親などの家族が高齢になってきた方、地域の高齢の方に関わるボランティアを考えている方、認知症の方が利用できる施設の種類と特徴について知りたい方など。

講師 キャラバンメイト: 中目昭男(社会福祉士)

2024年
5月12日(日)

介護を迫られる日が突然訪れる
かもしれません。認知症について
の知識、認知症の方の接し方を
知っておくと役立ちます。

知って
おきたい

一人暮らし
で安心して
暮らせる
街づくり

●お申し込み&お問い合わせ●

TEL.3334-9640(ゆうゆう大宮前館)
https://www.cb-sugiplu.com

運営: NPO法人 CBすぎなみプラス

ゆうゆう大宮前館 令和 6 年 5 月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				銭太鼓 トールペイント 三療サービス		フラダンス 輪投げ	ボイストレッチ フリーフロー
午後				親睦 三療サービス	上手に歌って～ (初級/中級) パソコン	スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座
夜							
	5	6	7	8	9	10	11
午前		てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓	わがまち一番体操	フラダンス	輪投げ
午後	卓球(く)	健康エアロビクス 書道教室 (I部・II部)	舞踊 絵手紙	歌声ライブ 書道	健康エアロビクス 手芸	つかって楽しむ スマホ教室 煎茶道講座	卓球(ホ) 囲碁練習
夜					卓球(ラ)		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 トールペイント 三療サービス	午前休館	フラダンス 輪投げ	輪投げ フリーフロー
午後	卓球(ラ) 認知症サポーター講座	ぬり絵の力	リラックスヨガ 初歩からイタリア語 やり直し	書道 三療サービス	親睦 パソコン キルト製作	スポーツ吹矢	囲碁初級者講座 俳句
夜		楽しく学べる英会話	相続個別相談会			初めての中国語	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 腹話術を楽しむ会	銭太鼓	わがまち一番体操	フラダンス	輪投げ
午後		健康エアロビクス 書道教室 (I部・II部)	舞踊 絵手紙	卓球(ホ) 書道	健康エアロビクス 手芸	煎茶道講座	囲碁練習
夜		楽しく学べる英会話		卓球(ラ)			
	26	27	28	29	30	31	
午前	宮前五北防災会	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	フラワーアレンジ			
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ 初歩からイタリア語 やり直しの		」		
夜		楽しく学べる英会話				初めての中国語	

太字の書体 (青色) ⇒ ゆうゆう館主催 (協働事業)
/ ㊦ 団体は定期利用枠を掲載



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前5-19-8

03-3334-9640

