



ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

令和6年10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。

ぬり絵の力 with AROMA

[開催日時]

◆毎月第2・第4_月曜日

(10/14、10/28、11/11、11/25、12/9...)

午後2時~4時

※参加費 550 円(各回)

※ハーブ指導員の資格も有する講師により、植物の香りとぬり絵で、科学的根拠に基づく脳のリフレッシュをしていただきます。



ハーブの香りに包まれて大人のぬり絵始めてみませんか?

落語会

[開催日]

10月28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



※今月は立川らく人さん

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

協働事業の予定表

書道教室<基本>×<筆中級>▶第1第3月曜日/13:30~15:00/各回950円 ※月1回、第1か第3を選択

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

おとなの折り紙教室▶第1金曜日/13:30~15:30/各回500円

リラックスヨガ▶第2第4第5火曜日/14:00~15:10/各回700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

たのしい将棋入門▶第1第3水曜日/16:00~18:00/各回100円

つかって楽しむスマホ教室<基礎固め編・全3回>▶9~11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/①17:30~18:20 ②18:30~19:20/相談料300円 ※予約は前日まで

大宮前館だより

小さな伝言

アがる鑑賞

森林浴、岩盤浴、半身浴...リラクセスのための「浴」はいろいろあるけれど、博物館浴はいかがでしょうか? 国立西洋美術館で65歳以上の人23人と20歳代の学生18人が参加しての実験があり、最初は黙って20分鑑賞、2回目は会話しながら20分鑑賞。高齢者、学生ともに鑑賞後は怒り・緊張・抑うつ等のネガティブな状態を示す活気の数値は下がる傾向にあり、ポジティブの活気の数値は双方とも2回目のおしゃべり鑑賞後は上がったとのこと。芸術の秋、といきましましょうか。

腹話術を楽しむ会

〜演じて遊ぶ〜

[開催日時]

◆毎月1回 第3_火曜日

午前10:00~12:00

[参加費]

1回 500円

※10月は15日です。

発声練習、腹話術の基礎指導、そして実演! 笑い声もこぼれる、楽しくスキルアップできる会です。まずは体験参加を。



ファシリテーターは、NPO法人「むさしの児童文化協会」の橋爪邦子さんだよ。

講座開催日

第1・第2・第4月曜日

10/7, 10/21, 10/28

午後6時30分~7時30分

受講料

2000円(各回)

*テキスト付

※10月の第2月曜日は祝日の為、第3月曜日に開催。

レベル・年齢関係なし!

楽しく学べるおとなの英会話

日常会話や旅行目的、お仕事の方も



夜の講座です。お仕事帰りにもどうぞ!

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。

●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 10月 予定表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前			太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 トールペイント		フラダンス 輪投げ	ボイストレッチ フリーフロー
午後			絵手紙 舞踊	たのしい将棋入門 親睦	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						初めての中国語	
午前	6	7	8	9	10	11	12
午後	卓球(く)	健康エアロビクス 書道教室(I部)	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
夜		楽しく学べる英会話	リラックスヨガ	歌声ライブ 書道	健康エアロビクス 手芸	つかっぱ 楽しむ 煎茶道講座	卓球(ホ) 囲碁練習
午前	13	14	15	16	17	18	19
午後	卓球(ラ) 認知症サポーター講座	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 腹話術を楽しむ会	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
夜		ぬり絵の力	舞踊 絵手紙	たのしい将棋入門 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
午前	20	21	22	23	24	25	26
午後	休館日	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
夜		健康エアロビクス 書道教室(II)	リラックスヨガ	卓球(ホ) 書道	健康エアロビクス 手芸	煎茶道講座	囲碁練習
午前	27	28	29	30	31		
午後	宮前五北防災会	MDH ヘルシーストレッチ					
夜	卓球(ラ)	楽しく学べる英会話	リラックスヨガ				
		落語会 ぬり絵の力					

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

