

4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、かな漢字を致します。
日付：4日、18日
時間：13時～15時
参加費：1,800円/月謝



【ウクレレ】

内容：初心者向けの教室です。
日付：8日、22日
時間：10時30分～11時30分
参加費：1, 満員 月謝
※ウクレレ貸出
レンタル：1回500円/1か月1,500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：5日、12日、19日、26日
時間：10時～11時30分
参加費：2,600円/4回 チケット制
※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：24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：10日、24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：8日 10時～11時30分
23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：7日、14日、21日、28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：3日、10日、17日、24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：18日
時間：10時30分～12時
参加費：1500円/材料費：1500円
※(3月～7月) 全5回 ※毎月第3金曜
・新規申込者は第1回目の前に1回分の個別レッスンが必要となります。



【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、満員の向上につながります。
月2回、初心者・スタート～初級者のクラスがあります。
参加費は9,000円/6回(3か月)



【杉並みんなの食堂】

みんなが集まる食堂です

みんなで楽しく食事をしている場です。ひと月に一度、わずかな時間ではありますが、心を許せる暖かい場所になりますように。どなたでもご利用できます。

毎月第2火曜日17～19時
大人200円, 子ども100円

持ち帰りもOKです。

要予約



ご予約は申し込みフォームより



※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7年4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 【三療サービス】11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	5
午前			輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC ／クラフト	わがまち一番 体操	★ヨーガ
午後				フラダンス ゆうの会	★英語／輪投たん ぽぽ／エアロビ	★書道	カラオケ 堀ノ内
夜間						★まめっこキッチン	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		★はつらつ 健康体操	★コーラス ／★ウクレレ	ピラティス	英語BC	●三療サービス ／茶道／卓球	★ヨーガ
午後		白百合生花	堀ノ内役員会 ／★杉並みんなの食堂	カラオケ百寿	輪投たんぽぽ ／★絵手紙 ／★英語	★まめっこキッ チン／茶道	
夜間	休館		★杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		★はつらつ 健康体操	★ピアノ／ピ ラティス	百寿誕生会	休館	★アロマテラ ピー	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ		フラダンス ゆうの会	輪投たんぽぽ ／エアロビ ／★英語	★書道	カラオケ 堀ノ内
夜間	休館			大宮一丁目（会議）		★まめっこキッチン	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 ／★ウクレレ ／★ピアノ		英語BC ／★ちぎり絵	茶道／卓球	★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ （体操）	★ピアノ	★コーラス	輪投たんぽぽ ／★絵手紙 ／★英語	茶道／★まめっこ キッチン／★映画	
夜間						★まめっこキッチン	
	27	28	29	30			
午前		★はつらつ 健康体操		ケア24			
午後		フラダンス マロニエ					
夜間	休館		休館				

＜開館時間＞ 月曜～土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

※諸事情によりスケジュールは
変更となる場合があります。

＜休館日＞ 17日（木）：午後1時まで休館
20日（日）：終日休館

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 ※大宮中学校正門の向かいです。
電話：03-3317-9156
運営：NPO法人ゆるゆるma～ma

【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。

