

# 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、かな漢字を致します。  
日付：2日、16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：13日、27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：3日、10日、17日、31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：29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：8日、22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：13日 10時～11時30分  
28日 13時～14時30分  
参加費：500円/回



### 【はつらつ健康体操】

日常に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：12日、19日、26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かたへ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：1日、8日、15日、22日  
時間：  
初心者クラス：10時30分～11時30分  
初級クラス：13時30分～14時30分  
参加費：4,800円/月4回

new

### 【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：16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。



### 【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。

5月25日(日)  
ゆうゆう  
大堀まつり  
10:30～14:30  
おいしいもの  
模擬店

# 令和7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。				1	2	3
午前	●行政使用です。 【わがまち一番体操】2日(金)09:30~11:30 【三療サービス】9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				英語BC	●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後					輪投たんぼぼ / エアロビ / ★英語	★書道	カラオケ堀ノ内
夜間						★まめっこキッチン	休館
	4	5	6	7	8	9	10
午前			輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC/クラブ / ★英語	●三療サービス / 茶道 / 卓球	★ヨーガ
午後		白百合生花		フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ / ★絵手紙 / ★英語	●三療サービス / 茶道 / ★まめっこキッチン	
夜間	休館	休館	休館			★まめっこキッチン	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	大宮一丁目総会	★はつらつ健康体操	★コーラス / ★ウクレレ / ★ピアノ	ピラティス	休館	★アロマ	★ヨーガ / ★ハイキング
午後	大宮一丁目総会	フラダンス マロニエ	杉並みんなの食堂 / 堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ / エアロビ / ★英語	★書道	カラオケ堀ノ内
夜間	休館		杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	終日休館	★はつらつ健康体操	★ピアノ / 百寿会総会		英語BC	茶道 / 卓球	休館
午後		百寿会健康クラブ		フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ / ★絵手紙 / ★英語	茶道 / ★まめっこキッチン	
夜間				大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	25	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		★ちぎり絵 / ピラティス		★ヨーガ
午後	★大堀まつり	フラダンス マロニエ		★コーラス			
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

※大宮中学校正門の向かいです。

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> 15日(木)24日(土)：午後1時まで休館

18日(日)：終日休館

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。

