

8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

【ちぎり絵】と【絵手紙】は協働事業から高齢者団体に移行されました。

今後の内容と料金については各団体へお問い合わせください。



【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：1日、15日

時間：13時～15時

参加費：1,800円/月謝



【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：2日、9日、16日、23日、30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

【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：12日 10時～11時30分

27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：4日、18日、25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：7日、14日、(21日)、28日

時間：new 初心者クラスは月3回

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 初心者3600円

【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。

9月より全5回の新コースがスタート

時間：10時30分～12時/14時～15時30分

参加費：1500円/材料費：1500円

※9月～2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。



9月28日(日)

無料
お土産付

地域のどなたでもどうぞ♪

敬老の集い

9時30分～12時30分

気軽に
スポーツ

防災の
お話

日々の困った
どうする？
ケア24堀ノ内



カルフォルニア
レモネード

歌おう！
童謡・唱歌
昭和歌謡



【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

※夏場はテイクアウトなし



←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。

8月ゆうゆう大宮堀ノ内館 館だより

	日	月	火	水	木	金	土
	31	★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】8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 諸事情によりスケジュールは変更になる場合があります。				1	2
午前						堀ノ内メリーソング	★ヨーガ
午後						★書道	
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	3	4	5	6	7	8	9
午前		★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC	卓球／●三療サービス／茶道	★ヨーガ
午後		白百合生花		フラダンスゆうの会	★英語／輪投たんぽぽ／エアロビあけび	●三療サービス／茶道	
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	10	11	12	13	14	15	16
午前			★コーラス	ピラティス	英語BC/クラフト	★アロマテラピー	★ヨーガ
午後			堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぽぽ／★英語	★書道	
夜間	休館	休館	★杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	終日休館	★はつらつ健康体操	ピラティス	百寿誕生会	休館	茶道／卓球	★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ		フラダンスゆうの会	★英語／輪投たんぽぽ／エアロビあけび	茶道／★映画	
夜間				大宮一丁目		★まめっこキッチン	
	24	25	26	27	28	29	30
午前	堀ノ内メリーソング	★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内		英語BC/クラフト		★ヨーガ
午後				★コーラス	★英語／輪投たんぽぽ		
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

※大宮中学校の裏手です。

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＞ 17日(日)：終日休館

21日(木)：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。

