

9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：5日、19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：6日、13日、20日

時間：10時～11時30分

参加費：2,600円/4回 7ヶ月制

※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：9日 10時～11時30分

24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：1日、8日、22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：4日、11日、(18日)、25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

日付：19日

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



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

歌おう！
童謡・唱歌
昭和歌謡

カルフォルニア
レモネード



【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



要予約



←ご予約は申し込みフォームより

敬老の集い 作品展示

9月26日(金)～10月8日(水)

「書道」「クラフト」「絵手紙」「アロマ」「生花」

*「生花」は9月27日(土) 夕方～

※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9月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		★はつらつ健康体操	★ピアノ/輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC/★英語/メリーソング	●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後		白百合生花	★ピアノ教室	フラダンスゆうの会	輪投たんぼぼ/エアロビ/★英語	★書道	
夜間						★まめっこキッチン	
	7	8	9	10	11	12	13
午前		★はつらつ健康体操	★コーラス	ピラティス	英語BC/★英語/クラフト	卓球/●三療サービス/茶道	★ヨーガ
午後		フラダンスマロニエ	堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ/絵手紙/★英語	●三療サービス/茶道	★ウクレレ
夜間	休館		★杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	14	15	16	17	18	19	20
午前			★ピアノ	百寿誕生会	休館	メリーソング/★アロマテラピー	★ヨーガ
午後		百寿会	★ピアノ	フラダンスゆうの会	輪投たんぼぼ/エアロビ/★英語	★書道	
夜間	休館	休館		大宮1丁目自治会		★まめっこキッチン	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	終日休館	★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内/ウクレレ		英語BC/★英語/クラフト	茶道/卓球	休館
午後		フラダンスマロニエ		★コーラス	輪投たんぼぼ/絵手紙/★英語	茶道	白百合生花
夜間			休館			★まめっこキッチン	
	28	29	30	★協働事業です。詳細は表面をご覧ください。 ●行政使用です。 【わがまち一番体操】5日(金)9:30～11:30 【三療サービス】12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			
午前	敬老イベント	ケア24					
午後	敬老イベント	堀ノ内役員会					
夜間	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 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> 18日(木) 27日(土)：午後1時まで休館 21日(日)：終日休館

【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。

