

11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、かな漢字を練習します。

日 付：7日、21日

時 間：13時～15時30分

参加費：1,800円/月謝



【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：10日、17日

時間：10時～11時15分

参加費：840円/回

※手拭、飲み物をご持参ください。



【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：11日 10時～11時30分

26日 13時～14時30分

参加費：500円/回

【ヨガ教室】

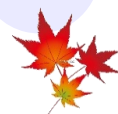
内容：身体が硬い、運動が苦手な方でも気軽に始められるクラスです。

日 付：1日、8日、15日、29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



【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：6日、13日、(20日)、27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 第1. 2. 4週

初級 クラス：13時30分～14時30分 第1.2.3.4週

参加費： 初心者クラス 3,600/月3回

初級クラス 4,800/月4回



【生活に役立つアロマテラピー】

アロマクラフトを楽しみながらアロマテラピーの基礎を学びます。

日付：21日

時間：10時30分～12時

参加費：1500円/回+材料費

※次回は3クール目(9月～2月 全5回) ※

※毎月第3金曜



【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、表現力がアップします。

月2回、初心者・スター・上級者クラスがあります。

参加費は9,000円/6ヶ月



【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11月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	30		★協働事業です。詳細は裏面をご覧ください。 ●行政使用です。 【わがまち一番体操】7日(金) 9:30～11:30 【三療サービス】14日(金)10:00～ 持ち物・・・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
午前							★ヨーガ
午後							メリーソング 堀ノ内
夜間	休館						
	2	3	4	5	6	7	8
午前			輪投堀ノ内 ／★ピアノ	ピラティス	英語BC／★英語	●わがまち 一番体操	★ヨーガ
午後		白百合生花	★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	★ウクレレ
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	9	10	11	12	13	14	15
午前		★はつらつ 健康体操	★コーラス	ピラティス	英語BC ／クラフト ／★英語	●三療サービス ／卓球／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	メリーソング 堀ノ内
夜間	休館		★杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ	百寿誕生会	休館	★アロマテラ ピー	休館
午後		百寿会健康ク ラブ	★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				大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	23	24	25	26	27	28	29
午前			ウクレレ ／輪投堀ノ内		英語BC／★英 語／クラフト	卓球／茶道	★ヨーガ
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	
夜間	休館	休館				★まめっこキッチン	

※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。



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＞ 16日(日)：終日 20日(木)22日(土)：午後1時まで休館

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。

