

12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：5日、19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：1日、8日、15日、22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：9日 10時～11時30分

24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：6日、13日、20日、27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

【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：19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、表現力が上がりります。

月2回、初心者・スタートアップがあります。

参加費は9,000円/6回



【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



年末ミニコンサート

12/14(日)10:30～

※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12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	●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	輪投たんぽぽ /エアロビ /★英語	★書道	メリーソング
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 マロニ工	堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぽぽ /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	★クリスマスミ ニコンサート	★はつらつ 健康体操	★ピアノ	百寿誕生会	終日休館	★アロマテラ ピー/茶道	★ヨーガ
午後		百寿会	★ピアノ	フラダンス ゆうの会		★書道 /茶道	メリーソング
夜間	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	卓球	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニ工		★コーラス	輪投たんぽぽ /絵手紙/★英 語	★映画会	
夜間						★まめっこキッチン	
	28	29	30	31	終日休館	★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							
午後							
夜間							

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(木)・21日(日): 終日休館 28(日)~31(水): 年末休館



【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。