

1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：16日、23日

時 間：13時～15時30分

参加費：1,800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



【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：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



【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：5日、19日、26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。



【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：8日、(15日)、22日、29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円/月3回

初級クラス 4,800円/月4回



【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(金)

時間：10時30分～12時

参加費：1500円/回+材料費

※毎月第3金曜(8月は休み)



【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、表現力が高まります。

月2回、初心者・スターコースがあります。

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



※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8年1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】今月はお休み 【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 ※1月分は12月20日 9:00～予約開始				年始休館	年始休館	年始休館
午後							
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	年始休館	★はつらつ健康体操	堀ノ内輪投げ /★ピアノ	ピラティス	英語BC/クラフト/★英語	●三療サービス /茶道/卓球	★ヨーガ
午後				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	★ウクレレ
夜間						★まめっこキッチン	
	11	12	13	14	15	16	17
午前			★コーラス	ピラティス	休館	★アロマ	★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 /エアロビ /★英語	★書道	堀ノ内メリーソング
夜間	休館	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 / ピラティス	百寿誕生会	英語BC /★英語 /クラフト	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/★書道	
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		★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内 /ウクレレ	ピラティス	ケア24 /★英語	堀ノ内役員会	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ		★コーラス	★英語		
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＞ 1日(木)～4日(土)：年始休館
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。

