

2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：6日、20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：2日、9日、16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：10日 10時～11時30分

25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：7日、14日、21日、28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：20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、表現力が上がります。

月2回、初心者・スタークラスがあります。

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 2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	7
午前		★はつらつ 健康体操	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	輪投たんぽぽ ／エアロビ ／★英語	★書道	メリーソング
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	堀之内クラブ	★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 ／茶道／卓球	★ヨーガ
午後	堀之内クラブ	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	休館		★まめっこキッチン	
	15	16	17	18	19	20	21
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	★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ ／ケア24	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				大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	22	23	24	25	26	27	28
午前			輪投堀ノ内 ／ウクレレ		英語BC／★英語 ／クラフト	茶道／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	茶道	
夜間	休館	休館				★まめっこキッチン	
午前							
午後							
夜間							



★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】6日(金)09:30~11:30

【三療サービス】 13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

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

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＞15日(日)：終日休館 19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。

