

3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



【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

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：2日、9日、16日、23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：5日、12日、(19日)、26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：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(税込)



【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 3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	輪投たんぼぼ / 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		★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		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	
	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	フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ / エアロビ / ★英語	★書道	メリーソング
夜間				大宮一丁目自治会		休館	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		★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	
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	29	30	31	★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			
午前							
午後							
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

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。