

# 4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：3日、17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：14日 10時～11時30分

22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：4日、11日、18日、25日

時間：10時～11時30分

参加費：2,600円/4回 初回制

※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：6日、13日、20日、27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：2日、9日、(16日)、23日

時間：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：17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)



### 【Givers子ども食堂】

みんなが集まる食堂です

子ども達が安心してすごせる居場所です。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 1人100円

定員 30名

申し込みフォーム↓

### 【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、集中力がアップにつながります。

月2回、初心者・上級者のクラスがあります。

参加費は9,000円/6ヶ月(3か月)



ご予約は申し込みフォーム、又はお電話にて

※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 4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
午前	★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】3日(金)09:30~11:30 【三療サービス】10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			ピラティス	英語BC /★英語	●わがまち 一番体操	★ヨーガ
午後				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						★まめっこキッチン	
	5	6	7	8	9	10	11
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/クラ フト/★英語	●三療サービス /茶道/卓球	★ヨーガ
午後		生花白百合	★ピアノ	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					★まめっこキッチン	
	12	13	14	15	16	17	18
午前		★はつらつ 健康体操	★コーラス	百寿誕生会	休館	★アロマテラ ピー	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ	堀ノ内役員会	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		★Givers 子ども食堂	大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ		英語BC/クラ フト/★英語	茶道/卓球	★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	★コーラス	輪投たんぼぼ /絵手紙 /★英語	茶道	
夜間						★まめっこキッチン	
	26	27	28	29	30		
午前		★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 /ウクレレ				
午後		フラダンス マロニエ					
夜間	休館			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> 19日(日)：終日休館 16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。

