

# 7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

### 【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

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・22日

10時～11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

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と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・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方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

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：17日

時間：10時30分～12時

参加費：1,500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】

★1名追加募集！！

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、表現力の向上につながります。

日付：7日 初心者・スタート・初級者のクラスがあります。

参加費は9,000円/6回（3か月）

### 【ウクレレ】★1名追加募集！！

内容：初級者向け教室です（初心者は受付中止）

日付：25日

時間：14時30分～16時

参加費：2,500円/月謝

ちょこっと

### 【よりみち相談室】

日付：14日

時間：10時30分～

12時30分

・血压測定できます。

・お茶を飲みながらほっとひととき。

・おしゃべりしながら相談出来ます。

・秘密は守ります。



※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ございます。

※ご来館の際は上履きを忘れずにご持参ください。

ご予約・詳細は (03) 3317-9156まで

### 【Givers子ども食堂】

要予約

#### 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。

日時：14日 毎月第2火曜日

時間：17時30分～19時30分

参加費：1人100円 定員 30名

申込みフォーム



《↑ご予約は申込みフォーム、又はお電話にて》

# 令和8年 7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	●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~			ピラティス	英語BC メリーソング ★英語	●わがまち 一番体操	★ヨーガ
午後	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			フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ エアロビ ★英語	★書道	
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 ★英語	●三療サービス 茶道 卓球	★ヨーガ
午後			★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	
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 ★よりみち相談 室	百寿誕生会	午前休館	★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	
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		ピラティス	★コーラス	英語BC メリーソング ★英語	茶道 卓球	午前休館
午後		百寿会健康クラブ			輪投たんぼぼ 絵手紙 ★英語	茶道	★夏休みお楽しみ 会 ★ウクレレ
夜間		休館				★まめっこキッチン	
	26	27	28	29	30	31	
午前	フラダンス マロニエ	★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 ウクレレ			卓球	
午後					ケア24		
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- 2階 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) 25日(土)：13時まで休館

