

10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 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：6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：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：17日

時間：10時30分～12時

参加費：1500円/回+材料費

※次回は3クール目（9月～2月 全5回）

※毎月第3金曜



【まめっこキッチン】(子ども料理教室)

食材を知る、料理を作る、を通して生活力の向上を

日付：Aクラス 17日、31日

Bクラス 24日

時間：17時～19時30分

参加費：1500円/回+材料費

全7回で1クール 計17,500円

満員御礼

【ウクレレ】

内容：初級者から教室です

(初心者)

日付：10月10日

時間：10時30分～16時

参加費：2,250円/月謝

満員御礼



【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。読んだり、ピアノを弾くことで記憶力、集中力の向上につながります。

月2回、初心者・初級者のクラスがあります。

参加費は9,000円/6回（3か月）

満員御礼

【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7年 10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。 ●行政使用です。 【わがまち一番体操】3日（金）9:30～11:30 【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			1	2	3	4
午前				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	輪投たんぼほ ／エアロビあけ び／★英語	★書道	堀ノ内メリー 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／★英 語／クラフト	●三療サービス ／茶道／卓球	★ヨーガ
午後		白百合生花	★ピアノ	カラオケ百寿	輪投たんぼほ ／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			★コーラス		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	輪投たんぼほ ／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	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／★英 語／クラフト	茶道／卓球	★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	★コーラス	輪投たんぼほ ／絵手紙 ／★英語	茶道	
夜間						★まめっこキッチン	
	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	大宮百寿会誕生会	ピラティス		
午後		フラダンス マロニエ		ケア24			
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

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。

