

腹話術を楽しむ会

～ 演じて遊ぶ ～

[開催日時]

◆毎月1回

第3火曜日

午前 10:00～11:30

[参加費]

1回 500円

※9月は16日です。

発声練習、腹話術の基礎指導、そして実演！笑い声もこぼれる、楽しくスキルアップできる会です。まずは体験参加を。

コツを習得し、魂を注入？したらコンビ誕生！



ファシリテーターは、NPO法人「むさしの児童文化協会」の橋爪邦子さんだよ。

Information “手洗い”は頻回に！感染症対策の継続を。

落語会

[開催日]

9月22日 月曜日

(毎月第4月曜日開催)

[時間]

午後1時30分～2時30分頃

[木戸銭]

500円

笑ってしんみり……
嘶を聴きにお出かけください

◆出演は、
立川らく人さん
または
立川志ら門さん
プラス前座一名のときもあり。



※今月は立川志ら門さん

令和7年
9月

協働事業のご案内

◎お申し込み＆お問い合わせ

tel.03-3334-9640

(ゆうゆう大宮前館)

<https://www.cb-sugiplu.com>

ゆうゆう大宮前館

協働事業の予定表

書道教室<基本><筆中級>▶第1第3月曜日/13:30～15:00/各回950円 ※月1回、第1か第3を選択

煎茶道講座▶第2第4金曜日/14:00～16:00/1回1000円 ※別途、水屋代/各回500円

おとなの折り紙教室▶第1金曜日/13:30～15:30/各回500円

ぬり絵の力▶第2第4月曜日/14:00～16:00/各回550円

★
リラックスヨガ▶第2第4第5火曜日/14:00～15:10/各回700円

★
歌声ライブ▶第2水曜日/13:15～14:45/各回500円

ボイストレッチ▶第1土曜日/10:00～11:30/1000円

★
やり直し英会話▶第1第2第4火曜日/10:00～11:30/1ヶ月4500円

楽しく学ぶ英会話▶第1第2第4木曜日/13:30～15:00/各回1500円 ※テキスト付

初めての中国語▶第1第3金曜日/18:00～19:00/各回1800円

★
囲碁初級者講座▶第1第3土曜日/13:00～16:00/各回500円

わきあいあい将棋▶第1第3水曜日/16:00～18:00/各回100円

相続個別相談会▶第2火曜日/①17:30～18:20 ②18:30～19:20/相談料300円 ※予約は前日まで

ヘルスストレッチ

(気持ちよく健康管理)

毎月 第2・第4月曜日



免疫力アップ!

錆びつかない身体に。

※当日は動きやすい服装で、フェイスタオルと水分補給のための飲み物をご持参ください。



9月から、クラスの枠がなくなりました。

楽しさはこれまでどおり!

上手に歌ってみよう専科

～音大講師の指導で、童謡・世界の名曲を歌います～

(毎月1回 第1木曜日 開催)

9月4日(木)

●時間

午後2:30～4:00

●参加費

1000円(各回)



完成度の高い
ハーモニー
を目指しましょう♪

・講師・森野信生

音大を経てベルリン芸大給費留学。小澤征爾、秋山和慶指揮のオペラや、奥田耕天、濱田徳昭指揮の宗教曲のソリストとして数多く出演。ミラノ音楽学院在学中、イタリアパビア国際声楽コンクール第三位入賞。



幸せに

大宮前館だより

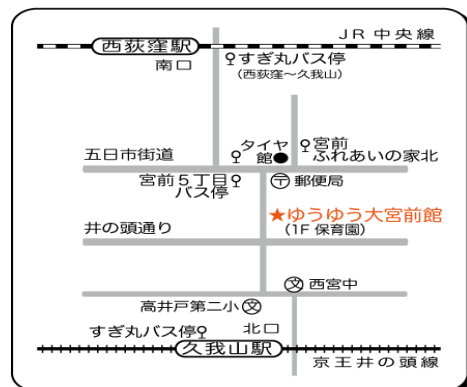
生き抜く

100歳の母を退院させて1週間後に看取った娘。脳出血で入院。手を縛られ「帰りたい」。娘が退院させたいと主治医に話すと「犯罪行為だ」と不許可。緩和ケア医が病院の連携室の仲間に頼むと、看護師が味方になってくれ翌日退院。主治医は「残念だ。ここにいればあと2ヶ月は生きられるのに」。著書もある在宅緩和ケア医の萬田緑平さんは、「看取り屋」ではなく最後まで目いっぱい生きることを支える「生き抜き屋」と自己紹介。2月に96歳で亡くなった模型製作会社「海洋堂」の創業者宮脇修さんが「わくわくする夢がいつかは実現」と語っていたのは83歳のとき。2年前には縁の地・四万十町に子供や高齢者の遊び場の創設のため移住。最後まで夢と歩んだ人生、かくあれかし。

運営：NPO法人 CB すきなみプラス

ゆうゆう大宮前館 令和7年9月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 トールペイント 三療サービス		フラダンス 輪投げ	ボイストレッチ フリーブロー
午後		健康エアロビクス 書道教室(Ⅰ部)	舞踊 絵手紙	わきあいあい将棋 親睦 三療サービス	上手に歌って～ パソコン 楽しく学ぶ英会話	スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座
夜						初めての中国語(休)	
	7	8	9	10	11	12	13
午前		MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓	わがまち一番体操	フラダンス	輪投げ
午後	卓球(く)	ぬり絵の力	リラックスヨガ	歌声ライブ	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	卓球(ポ) 囲碁練習
夜			相続個別相談会		卓球(う)		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 腹話術を楽しむ会	銭太鼓 トールペイント 三療サービス	午前休館	フラダンス 輪投げ	輪投げ フリーブロー
午後	卓球(う)	健康エアロビクス 書道教室(Ⅱ部)	絵手紙 舞踊	三療サービス わきあいあい将棋	親睦 パソコン キルト製作	スポーツ吹矢	囲碁初級者講座 俳句
夜						初めての中国語	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳	銭太鼓	わがまち一番体操	フラダンス	輪投げ
午後		落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ポ)	健康エアロビクス 敬老イベント展示 楽しく学ぶ英会話	敬老イベント展示 煎茶道講座(休) ゆうゆう演芸会 敬老イベント展示	敬老イベント展示 囲碁練習
夜					卓球(う)		
	28	29	30	太字の書体(青色)⇒ゆうゆう館主催(協働事業) / ㊦団体は定期利用枠を掲載			
午前	宮前五北防災会	ヘルシーストレッチ	やり直し英会話				
午後	卓球(う)		リラックスヨガ				
夜							



ゆうゆう大宮前館
杉並区宮前5-19-8