



スマホ個別相談会

～毎月 第4土曜日 開催～
10/25(土)・11/22(土)・12/27(土)

個別相談 ① 午後2:00～2:45

個別相談 ② 午後3:00～3:45

相談料 300円

※事前予約制です。
毎月2名

お申し込み時に、ご使用の機種・内容などお伺いいたします。
ご相談内容によっては対応しかねる場合もございます。
ご了承ください。

注：開催日の対応が2名様と少数ですので、直前のキャンセルはご遠慮ください。

ケータイシヨップへ駆け込む前のちよつとした困りごとなど気軽な相談室としてご利用ください。マンツーマンで対応します。



【相談員】
行政書士／
NPO法人 CBすぎなみプラス
代表：高橋 崇
当館 2022-23年度
「スマホ初心者講座」講師



大宮前館での習い事教室の指導者募集！します。

落語会

【開催日】
10月27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

【入場料】
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。



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

腹話術を楽しむ会▶第3火曜日／10:00～11:30／500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

ヘルシーストレッチ▶第2第4第5月曜日／9:30～11:00／各回700円

上手に歌ってみま専科▶第1木曜日／14:30～16:00／1000円(各回)

歌声ライブ▶第2水曜日／13:15～14:45／各回500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2第4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

認知症サポーター養成講座

身近な認知症とその対応

10月12日(日)

◆時間 13:30～15:30

◆参加費 無料 (30頁のテキストさしあげます)

◆場所 ゆうゆう大宮前館

◆定員 10名

講師 キャラバンメイト：中目昭男(社会福祉士)

一人になっても
安心して暮らす
ことができる！

介護を迫られる日が突然訪れるかもしれません。認知症についての知識、認知症の方の接し方を知っておくと役立ちます。

顔の表情が豊かになった

歌がさらに好きになった

声がはっきりしてきた

ボイストレッチ

〈開催〉

毎月 第1 土曜日 (月1回)

10/4, 11/22, 12/6

(代替日)
※直近3カ月の日程紹介です。

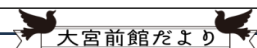
◆午前10時～11時30分

◆受講料 1000円(各回)



・講師・山路 唯 やまじゆい

ボイストレーナー・(一財)ヤマハ音楽振興会認定ボーカル講師。ヤマハ音楽院大阪卒。「言葉を真つすぐに奏でる歌声」と称され、コロムビアMEよりメジャーデビュー。『声と話し方を磨く本』(宝島社)の著書もあり。留学経験を活かした発音や発声の指導に定評がある。



くよくよせず

笑って生きる

72歳の作家山田風太郎に居住地・多摩市から「長寿祝い」のバスタオルと金一封が届いたのは一九九四年。『あと千回の晩飯』の連載を始めたのもこの年。杉並区の長寿応援ポイントの対象が60歳以上となり、60代の方々からは嬉しいけれど「長寿」の名称がどうも……という声。TV朝日『日本のおチカラ』で奈良県の101歳の女性の日常に密着、へんくるチカラとは？ 髪も紫に染め、ネイルやまつげエクステにも挑戦。その美容院、並びに月2回のピアノレッスンにはバイクで通う。50歳で乗り始めた自転車も楽しくて、ならばと始めたバイク。食欲も衰え知らず。70代後半には乳がんを経験、右手には痺れが残る。なるようにしかならないしね、と笑顔。ただただ目の101歳でした。

運営：NPO法人 CBすぎなみプラス

ゆうゆう大宮前館 令和7年10月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				銭太鼓 トールペイント		輪投げ	ボイストレッチ フリーブロー
午後				親睦	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	
	5	6	7	8	9	10	11
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	わがまち一番体操		輪投げ
午後	卓球(く)	健康エアロビクス 書道教室(Ⅰ部)	舞踊 絵手紙	歌声ライブ わきあいあい将棋	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					卓球(う)		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		ヘルシーストレッチ	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	午前休館	輪投げ	輪投げ フリーブロー
午後	卓球(う) 認知症サポーター講座	ぬり絵の力	リラックスヨガ	三療サービス	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			相続個別相談会				
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	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	わがまち一番体操		輪投げ
午後		健康エアロビクス 書道教室(Ⅱ部)	絵手紙 舞踊	卓球(ポ) わきあいあい将棋	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	スマホ個別相談会 囲碁練習
夜					卓球(う)	初めての中国語	
	26	27	28	29	30	31	
午前	宮前五北防災会	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	フラワー アレンジメント			
午後	卓球(う)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ				
夜							

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



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前5-19-8

tel. 03 - 3334 - 9640

