



リラックスヨガ

Relax YOGA



肩こりや腰の痛みが
和らいだ、
なんだかスッキリ
気持ちも穏やかで
前向きになった！
そう体感して
いただける
ヨガです。

毎月
第2・第4 火曜日
開催
※12月は
12/9, 12/23
◆午後2時～3時10分
◆講座料700円(各回)

癒しと
健康を！

※タオルと飲み物をこ持参
ください。開始30分～15
分前には入室ください。

インストラクター
大橋めぐみ

- ・日本ヨーガ瞑想協会指導者登録講師
- ・RYT200 時間トレーニング終了
- ・シニアヨガ指導者養成講座終了
- ・ジョー・バネット陰ヨガ指導者アドバンス終了

information 感染症猛威の季節、改めて消毒&マスクの着用を。

落語会


[開催日]
12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

◆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。

笑ってしんみり……
嘶を聴きにお出かけください



※今月は
立川らく人さん

ゆうゆう大宮前館

令和7年
12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>

協働事業の予定表

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(注:12月は休講)
おとなの折り紙教室▶第1金曜日/13:30～15:30/各回500円
腹話術を楽しむ会▶第3火曜日/10:00～11:30/500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)
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火曜日/16:00～18:00/各回100円
スマホ個別相談会▶12月第4土曜日/①14:00～14:45 ②15:00～15:45(各月2名)/相談料300円 ※事前予約制

♪♪♪ 開催日時 ♪♪♪
◆毎月1回 第2_水曜日に開催◆
12月10日
[時間] 午後1:15～2:45
[参加費] 1回 500円

歌声ライヴ

美しい日本の歌を、一緒に歌いましょう



＜講師紹介＞
三上典子

3歳よりピアノを始め、大学院在学中からピアノの指導にあたり、卒業後は演奏活動にも励む。音楽療法・脳トレなど、高齢者を対象にした歌唱指導活動も行っている。

ぬり絵の力

with AROMA

[開催日時]
◆毎月第2・第4_月曜日
12月は、12/8, 12/22
午後2時～4時
※参加費550円(各回)

受講時、毎回素材のぬり絵を一枚、無料で提供。
体験参加も歓迎いたします。

大人のぬり絵
始めてみませんか?



※ハーブ指導員の資格も有する講師により、植物の香りとぬり絵で、科学的根拠に基づく脳のリフレッシュをしていただきます。

昭和100年を歩む

大宮前館だより

筋力と人生観

働く65歳以上は増えて、2024年に過去最多の930万人に。そのシニアが休業を余儀なくされるのが「転倒」。歩く機能が衰える「ロコモティブシンドローム」対策を心がけながら元気な現役を続けたいもの。70代まで温泉旅館の仲居をしていたアルツハイマー型認知症の患者さんを恩人として精神科医が紹介。初診では「しっかりしている、物の道理がわかっていて、人々が半年後には妹さんも認識できない状態に。絶望は認知症の悪化が速くなると懸念した医師は「私にもできること」を探る共同作業をやがて「こうして生きていけるのだ」と思える瞬間がある」と発言。認知症になっても「まあいいか」と思える肯定的な人生観こそ、悪化を抑制する力になること、教訓です。

ゆうゆう大宮前館 令和7年12月 予定表

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 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		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	舞踊 絵手紙 わきあいあい将棋	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	
	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	写経	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(休)	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 三療サービス	休館日	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	絵手紙 舞踊 わきあいあい将棋	三療サービス		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 やり直し英会話	銭太鼓	わがまち一番体操	写経	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 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座(休)	スマホ個別相談会 囲碁練習
夜					卓球(う)		
	28	29	30	31	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	休館日	休館日	休館日	休館日			
午後							
夜							



ゆうゆう大宮前館
 杉並区宮前5-19-8
 tel. 03 - 3334 - 9640

