

リラックスヨガ
Relax YOGA

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)

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
前向きになつた：
そう体感して
いただける
ヨガです。

ください。開始
30分
分前には入室ください。

癒しと
健康を！

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

ゆうゆう大宮前館

◎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>

Information

感染症猛威の季節、改めて消毒＆マスクの着用を。

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)
ポイストレッチ▶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
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

歌声ライズ

A photograph showing a group of students in a classroom. They are gathered around a piano, singing from sheet music. The piano is white and has a blue cloth draped over it. The students are wearing casual clothing, and one person in the foreground is holding a microphone. The background shows typical classroom elements like desks and chairs.

＜講師紹介＞

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

[開催日時]
◆毎月第2・第4_月曜日

A group of people are seated around a long table in a classroom or workshop setting. They are focused on their individual projects, which appear to be related to bookbinding or paper arts. The room has large windows in the background, and there are various tools and materials visible on the tables.

大人のぬり絵

※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。

筋力と人生観

大宮前館だより

勵ぐ65歳以上は増え
続け、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「しつ
かりしている、物の道
理がわかつている人」
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」を探す共同作業を。
やがて「こうして生き
ていてよいのだと思え
る瞬間がある」と発言。
認知症になつても「ま
あいいか」と思える肯
定的な人生觀こそ、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 | 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 | | 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 | 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(<) | 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(ボ) 囲碁練習 |
| 夜 | | | 相続個別相談会 | | 卓球(ラ) | | |
| 午前 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午後 | | 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 | | 輪投げ | 輪投げ フリーブロー |
| 夜 | 卓球(ラ) | 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 | 休館日 | スポーツ吹矢 | 囲碁初級者講座 俳句 |
| 午前 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午後 | 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 |
| 夜 | | 落語会 ぬり絵の力 | リラックスヨガ | 卓球(ボ) | 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 |
| 午前 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 午後 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | | | |

太字の書体（青色）⇒ゆうゆう館主催（協働事業）
/ ②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

