

ボイストレッチプラス

顔の表情が豊かになった
歌がさらに好きになった
声ははつきりしてきた
好評につき2026年より開催!

〈開催〉

毎月 第3 金曜日 (月1回)

1/16, 2/20, 3/20

※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)

★お申し込みの際は
“金曜”版の『ボイストレッチプラス』と
お伝えください。

・講師・山路唯 やまじゆい

ボイトレで
気分も身体も
爽快!



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。「言葉を真っすぐに奏でる歌声」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。

Information 靴の取り間違い増加傾向に…ご注意ください。

落語会

〔開催日〕

1月26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



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

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/1

0:00～11:30/500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

★

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

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

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

★

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▶第4土曜日/①

14:00～14:45 ②15:00～15:

45(各月2名)/相談料300円 ※事

前予約制

相続個別相談会▶第2火曜日/①

17:30～18:20 ②18:30～19:

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



1月の開催は

12日・26日

午前10:00～11:30

◆参加費◆

700円(各回)

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。

初めての中国語

美しい中国語が
身につく。

入門・初級編

〈開催〉
毎月 第2・第4 水曜日
(月2回)

1/14, 1/28

2/11, 2/25

3/11, 3/25

※直近3カ月の日程紹介です。

◆午後10時～11時

◆受講料1800円(各回)

2026年より
開催曜日・時間が
変更となりました。

途中参加にも
対応します。

・講師・
呉雅麗

Wu Garai

「楽しい」
(生徒さんの感想)
ようです。



講師歴20年。毎年、両親の住
む中国湖北省への里帰りを欠か
さない。リアルレッスンで習得
できる醍醐味は発音。発音から
クリアして、奥深くて面白い中
国語をマスターしましょう。

親子の

大宮前館だより

通信簿

老いては通信簿の下
の方が大事、親は上
に並ぶ国語・算数・理科
の成績ばかり気にかけ
たが、絵が描けたら、山
に登れたらなど、若い
て思うのは下の方にあ
る図工・音楽・体育な
ど、と阿刀田高の『90
歳、男のひとり暮らし』
から、老後は下の方こ
そいとおしいと『折々
のことば』。豊かな時間
を過ごすにはなるほ
ど。数年前に実家仕舞
いをした際、出てきた
自分の通信簿を開いて
担任教師に思いを馳せ
た。そして昨年、認知症
もかなり進行した母
が、食事会の際、その教
師がそこに書いてあっ
た文面を語っていたの
は驚いた。あの時まで
自分でも忘れていた
“下の方”の記述内容
を。そんな親からの子
としての通信簿はさて
どういう評価になるの
だろうか? 新年に襟
を正す心境に。

ゆうゆう大宮前館 令和8年1月予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					休館日	休館日	休館日
午後							
夜							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	休館日	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	わがまち一番体操	写経	ボイストレッチ 輪投げ
午後		健康エアロビクス	絵手紙 わきあいあい将棋	三療サービス 親睦	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							
	11	12	13	14	15	16	17
午前	卓球(ラ)	ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語	午前休館	ボイストレッチプラス 輪投げ	輪投げ フリーブロー
午後		ぬり絵の力	リラックスヨガ	歌声ライブ	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				
	18	19	20	21	22	23	24
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 トールペイント 三療サービス	わがまち一番体操	写経	輪投げ
午後		健康エアロビクス	絵手紙 わきあいあい将棋	三療サービス	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(ラ)		
	25	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	銭太鼓 初めての中国語	上手に歌って～		
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ポ)	楽しく学ぶ英会話		
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

tel. 03 - 3334 - 9640

