

すごく楽しい
ちょっと上級！

上手に歌ってみま専科

～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)

2月5日(木)

●時間
午後2:30～4:00
●参加費
1000円(各回)

・講師・

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、イタリアパピア国際声楽コンクール第三位入賞。

コーモア
溢れる
人気の高い
先生です



完成度の高い
ハーモニー
を目指しましょう

Information 空き枠使用の申請期間及び使用施設が変更!

落語会

[開催日]
2月23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。



令和8年
2月

協働事業のご案内

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>

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
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
ヘルシーストレッチ▶第2第4第5月曜日/10:00～11:30/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
ボイストレッチプラス▶第3金曜日/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2第4水曜日/10:00～11:00/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

★
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

スマホ個別相談会

～毎月 第4土曜日 開催～

2026年
1/24(土)・2/28(土)・3/28(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。
各月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きれない場合もございます。
ご了承ください。

ケータイショップへ駆け込む前の
ちょっとした
困りごとなど
気軽に相談室
として
ご利用ください。
マンツーマンで
対応します。

注:開催日の対応が2名様と少数です。直前のキャンセルはご遠慮ください。



[相談員]
行政書士/
NPO法人 CBすぎなみプラス
代表:高橋潔
当館2022-23年度
『スマホ初心者講座』講師



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

※2月は17日です。

コッパを習得し、
魂を注入?
したら
コンピ誕生!

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。

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。



幸せとは

今日買った新刊書には何も挟まれていない(月次新刊案内や読者ハガキ)ため、しおりの必要に迫られる。…贅沢な時代であった、と上の振り返りの一文に触れ、しおり紐のついた書籍も減っているし贅沢な文化を享受していたのだなあと改めて思う。結局、使い捨てスプーンの紙袋を代用したとある。「写真好き」が縁で、結婚式も指輪もないまま「O日婚」の夫婦の20年のフォトエッセイ『ふつふ写真散歩』飛鳥新社にはつましやかで温かな日常・やさしい関係が写っており、散歩は続きずっと読者として伴走つもりが…。自宅で撮った結婚写真が全てで始まり、妻に残されたのは1台のライカと「夫婦の記録」。幸せの心根、家族とは? 感動の余韻の中で梅の香を追うこと問う2月。

大宮前館だより

家族とは

運営: NPO 法人 CB すぎなみプラス

ゆうゆう大宮前館 令和 8 年 2 月 予定表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	卓球(く)	健康エアロビクス	絵手紙 わきあ(休)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							
	8	9	10	11	12	13	14
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 初めての中国語	わがまち一番体操	写経	輪投げ
午後	卓球(う)	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				
	15	16	17	18	19	20	21
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 三療サービス	午前休館	輪投げ ボイストレッチプラス	輪投げ フリーブロー
午後		健康エアロビクス	絵手紙 わきあ(休)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							
	22	23	24	25	26	27	28
午前	宮前五北防災会	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	わがまち一番体操	写経	輪投げ
午後	卓球(う)	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	スマホ個別相談会 囲碁練習
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

