

定年退職者

〈開催時間〉
毎月1回
第4 土曜日
17:00~19:00
2026年6月開設

参加費
300円(各回)
※資料充実のため

★今月は
25日

これから定年を迎える方、
定年退職されて間もない方々
に向けた、
情報収集、情報交換、懇談
のためのサロンです。

- ▶定年退職後に待ち受ける
落とし穴
- ▶緊張感から解放された爽快感も
毎日が日曜日、役割を失った苦悩
- ▶年金支給年齢までの生き抜き方
- ▶定年退職前にやっておくこと
- ▶定年退職後の生き方

地域コミュニティ交流活性化事業

定年退職前後の
手続き・制度に
関する資料冊
子、区が発行す
る資料など取り
揃え、閲覧可。

地域への関わり方を模索し
ている方も、
素敵な出会い
があるかも。

定年退職後に当
法人で活躍中の
スタッフから、
体験談が聞かれ
ることも。

★事前の予約不要!
お気軽にご参加ください。

Information さざんかねっとで部屋の予約・ご利用もできます!

落語会

【開催日】
7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
【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
立川らく人さん



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
- 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
- 書き方教室▶第2第4水曜日/16:20~17:00/各回800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/14:30~16:00/500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
- 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/各回1500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/①14:00~14:45 ②15:00~15:45(各月2名)/相談料300円

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



免疫力アップ!
つかない
身体に。
錆び

※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。

シャンソンの扉

楽しい扉
開けてみませんか?
グループ
レッスンですが
ソロのパートも
比較的学びやすい
曲目は原語でも
チャレンジを。

開催日
毎月
第2土曜日

今月は
7/11(土)
です

時間
午前10時~11時30分
受講料
800円(各回)

講師



『今日でお別れ』の作曲家・宇井あきら氏に師事。銀巴里オーディション合格、シャンソン歌手としてデビュー。NHK文化センター田町教室他、講師歴35年(渡)。各シャンソニエに出演、フランス語・歌唱の講師アシスタントも務める(湯上)。



五つの時代

大宮前館だより

淡々の語り

「最後の明治人」114歳の賀川滋子さんのNHKドキュメントを観た。毎朝、新聞を読む。いろんなことを見せてくれて楽しい。若い頃に戻れるとしたらいい?「今、普通に暮らして不自由あらへん。あー、あしたいこうしたい思わへん」女性の労働力を求め始めた時代に産婦人科医となった。仕事で辛かったことは?「何もあらへん、私の仕事やもん」太平洋戦争が始まると軍医にとられて高齢の男性医師と二人だけとなった。戦争が終わって思ったことは?「やれやれ。怖かった」タブレットでゲームを楽しみ大谷翔平の活躍も知る、明治は遠く:ではなく地続きの百余年を過ごした賀川さんからの学びの一つは、生きること。謳歌する精神か。今の夢は?「もうちょっと長生きがしたい」!

ゆうゆう大宮前館 令和 8 年 7 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 三療サービス		輪投げ	ボイストレッチ フリーフロー
午後				三療サービス 卓球(ラ) 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							
	5	6	7	8	9	10	11
午前	踊り	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 初めての中国語	わがまち一番体操	輪投げ 写経	シャンソンの扉 輪投げ
午後	卓球(く)	健康エアロビクス	舞踊 絵手紙	歌声ライブ 書き方教室	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(ホ) 囲碁練習
夜	(17時閉館)						
	12	13	14	15	16	17	18
午前	踊り	MDH 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	ボイストレッチ+	輪投げ フリーフロー
午後	卓球(ラ)	ぬり絵の力	リラックスヨガ	三療サービス 卓球(ラ)	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	(17時閉館)		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 初めての中国語	わがまち一番体操	輪投げ 写経	輪投げ
午後		健康エアロビクス	舞踊 絵手紙	卓球(ホ) 書き方教室	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	囲碁練習 スマホ個別相談会 定年退職者サロン
夜		(17時閉館)					
	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				
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ				
夜	(17時閉館)						

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

