

8月 ゆうゆう大宮堀ノ内館 館だより

協働事業 講座のご案内

【書道】

内容：初心者の方もわかりやすく、かな漢字を練習します。

日付：7日、21日

時間：13時～15時

参加費：1,800円/月謝



【コーラス】

内容：発声練習、懐かしい歌を皆さんで前半・後半パートに分かれてコーラスします。

日付：11日、26日

時間：10時～11時30分

加費：500円/回



【ヨガ教室】



内容：身体が硬い、運動が苦手な方でも気軽に始められるクラスです。

日付：1日、8日、15日、22日、29日

時間：10時～11時30分

参加費：2,600円/4回 チケット制

ヨガマットをご持参ください。

(第2(土)は椅子ヨガでマット不要)

【はつらつ健康体操】

日常で必要な身体バランス、筋力アップで痛みの出にくい体作りを行います。

日付：3日、10日、17日、24日

時間：10時～11時15分

参加費：840円/回

※手拭、飲み物をご持参ください。



【目からウロコの英会話】

英語を話したい、聞けるようになりたい方へ発音のコツを教えます。正しい発音がわかると英語が聞けるようになります。

日付：6日、13日、27日

時間：初心者クラス：10時30分～11時30分

参加費：初心者クラス 3,600円/月3回 第1,2,4週



【生活に役立つアロマセラピー】

アロマクラフトを楽しみながら

アロマセラピーの基礎を学びます。

日付：8月はお休み

時間：10時30分～12時

参加費：1,500円/回+材料費

※毎月第3金曜（8月はお休み）



要予約

【Givers子ども食堂】

申込みフォーム

みんなが集まる食堂です。

日時：4日 17時～19時

大人200円 子ども100円



《↑ご予約は申込みフォーム、又はお電話にて》

【みんなで楽しくピアノレッスン】

少人数のピアノレッスンです。楽譜を読んだり、ピアノを弾くことで記憶力、判断力、表現力の向上につながります。

月2回、初心者・スタート・初級者のクラスがあります。

参加費は9,000円/6回（3か月）8月はお休み



【ウクレレ】★1名追加募集！！

内容：初級者向け教室です初心者も受付中止

日付：8日

時間：14時30分～16時

参加費：2,500円/月謝



【よりみち相談室】

ちょこっと

日付：21日 時間：14時～16時

ケア24堀ノ内の出張相談です。

- ・血圧測定できます。
- ・お茶を飲みながらほっとひととき。
- ・おしゃべりしながら相談出来ます。
- ・秘密は守ります。



発表 防災 敬老の集い 漫談 講話
体操 地域のどなたでもご参加いただけます。
お土産 あり 9/27(日) 9:30～12:30

※諸事情によりスケジュールは予告なく変更となる場合がございます。※
ご来館の際は上履きを忘れずにご持参ください。

ご予約・詳細は(03) 3317-9156まで

令和8年8月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前	★協働事業です。詳細は裏面をご覧ください。 ●行政使用です。 【わがまち一番体操】今月はお休みです。 【三療サービス】14日(金)10:00～ 持ち物:手ぬぐい2枚、飲み物、バスタオル ※毎月1日 9:00～予約開始			発表 防災 敬老の集い 漫談 講話 地域のだなたでもご参加いただけます。 お土産あり 9/27 日 9:30～12:30			★ヨーガ
午後							
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	スマホ教室	★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC メリーソング ★英語		★ヨーガ
午後				フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ	★書道	★ウクレレ
夜間	休館		★Givers子ども食堂				
	9	10	11	12	13	14	15
午前	フラダンス マロニエ	★はつらつ健康体操	★コーラス		英語BC ★英語	●三療サービス 茶道 卓球	★ヨーガ
午後			堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ	●三療サービス 茶道	
夜間	休館		休館				
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館	★はつらつ健康体操		百寿誕生会	休館		★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ		フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ	★書道 ★よりみち相談室	
夜間				大宮一丁目自治会			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	フラダンス マロニエ	★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内 ウクレレ	★コーラス	英語BC メリーソング ★英語	卓球/茶道	★ヨーガ
午後					輪投たんぼぼ	茶道	
夜間	休館						

※諸事情によりスケジュールは変更となる場合があります。



ゆうゆう大宮堀ノ内館

(併設：こすもす生活園)

住所：杉並区堀ノ内1-27-9 電話：03-3317-9156

※大宮中学校正門の向かいです。

運営：NPO法人ゆるゆるma～ma

＜開館時間＞ 月曜～土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

＜休館日＞ 16日(日)：終日 20日(木)：13時まで

ご来館の際は飲み物・上履きをご持参ください。

