

# 11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

ご予約・詳細は3317-9156まで  
上履きをご持参ください

### 【書道】

内容：初心者の方もわかりやすく、かな漢字を致します。  
日付：1日、15日  
時間：13時～15時  
参加費：1,800円/月謝



### 【ウクレレ】

内容：初心者向けの教室です。  
日付：12日、26日  
時間：10時15分～11時15分  
参加費：1, 満員 月謝  
※ウクレレ貸出あります。  
レンタル：1回500円/1か月1,500円  
ご自宅に持ち帰り練習できます。



### 【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：2日,9日,16日,30日  
時間：10時～11時30分  
参加費：2,600円/4回 初回制  
※ヨガマットをご持参ください

### 【ちぎり絵】

内容：季節のちぎり絵を作成します。  
日付：28日  
時間：10時～11時30分  
参加費：650円/回



### 【絵手紙】

内容：年齢に関係なく誰でもできます。ハガキに季節の絵を描きます。  
日付：14日、28日  
時間：13時～15時30分  
参加費：1300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。  
日時：12日 10時～11時30分  
27日 13時～14時30分  
参加費：500円/回



### 【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：4日,11日,18日,25日  
時間：10時～11時15分  
参加費：840円/回  
※手拭をご持参ください。



### 【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…という初心者対象。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：7日、14日、21日、28日  
時間：13時30分～14時30分  
参加費：4,800円/月4回



### 【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：15日  
時間：10時30分～12時/14時～15時30分  
参加費：1500円/材料費:1500円  
※9月～2月 全6回 ※毎月第3金曜  
・新規申込者は第1回目の前に1回分の個別レッスンが必要となります。



### 【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、満員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)



### 【杉並みんなの食堂】

#### みんなが集まる食堂です



みんなで楽しく食事をしている場です。ひと月に一度、わずかな時間ではありますが、心を許せる暖かい場所になりますように。どなたでもご利用できます。

毎月第2火曜日17～19時  
大人200円, 子ども100円

持ち帰りもOKです。



### 【卓球台入りました】

利用料：1人 100円

お部屋の予約が必要です。

(さざんかネットでご予約下さい)



要予約



←ご予約は申し込みフォームより

※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あります。

# 11月ゆうゆう大宮堀ノ内館 館だより

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
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】1日(金)09:30~11:30 【三療サービス】8日(金)10:00~			※諸事情によりスケジュールは変更になる場合があります。		●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後	持ち物・・・マスク、手ぬぐい2枚、飲み物、バスタオル					★書道	カラオケ堀ノ内
夜間	※毎月1日 9:00~予約開始					★まめっこキッチン	
	3	4	5	6	7	8	9
午前		★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内 / ★ピアノ	ピラティス	英語BC	卓球 / ●三療サービス / 茶道	★ヨーガ
午後		白百合生花	★ピアノ	フラダンス ゆうの会	★英語 / 輪投たんぼぼ / エアロビ	●三療サービス / 茶道	
夜間	休館	休館					
	10	11	12	13	14	15	16
午前		★はつらつ健康体操	★コーラス / ★ウクレレ	ピラティス	英語BC / クラフト	★アロマテラピー	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ	堀ノ内役員会 / 編物教室	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ / ★絵手紙 / ★英語	★書道 / ★アロマテラピー	カラオケ堀ノ内
夜間	休館		★子ども食堂			★まめっこキッチン	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	終日休館	★はつらつ健康体操	百寿誕生会 / ★ピアノ		休館	茶道 / 卓球	休館
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	フラダンス ゆうの会	★英語 / 輪投たんぼぼ / エアロビ	茶道 / ★まめっこキッチン / ★映画	
夜間				大宮一丁目		★まめっこキッチン	休館
	24	25	26	27	28	29	30
午前		★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内 / ★ウクレレ		英語BC / ★ちぎり絵		★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ	編物教室	★コーラス	★英語 / 輪投たんぼぼ / ★絵手紙		
夜間	休館					★まめっこキッチン	

## 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

※大宮中学校の裏手です。

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> 17日(日)：終日休館

21日(木)・23日(土)：午後1時まで休館

【来館者へのお願い】 ご来館の際は飲み物・かかと付き上履きをご持参ください。

