



ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

令和6年11月 協働事業のご案内

※館内では引き続き、手指消毒の協力をお願いします。

美しい日本の四季を一緒に歌いましょう!

歌声ライブ

～開催日時～
◆毎月1回 第2水曜日に開催◆
11月13日 水曜日

[時間] 午後1:15～2:45
[参加費] 1回 500円

<講師紹介> 三上典子
3歳よりピアノを始め、大学院在学中からピアノの指導にあたり、卒業後は演奏活動にも励む。近年、音楽療法・脳トレなど、高齢者を対象にした歌唱指導活動も行っている。



落語会

[開催日]

11月25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……
噺を聴きにお出かけください

◆出演は、または
立川らく人さん
立川志ら門さん



※今月は立川志ら門さん

協働事業の予定表

書道教室<基本>×<筆中級>▶第1第3月曜日/13:30～15:00/各回950円 ※月1回、第1か第3を選択

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

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

★
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

★
上手に歌ってみま専科▶第1木曜日/初級/14:00～15:15/700円 (1回)・中級/15:20～16:35/1000円 (1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/各回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

楽しく学べるおとなの英会話▶第1第2第4月曜日/18:30～19:30/各回2000円 ※テキスト付き

初めての中国語▶第1第3金曜日/18:00～19:00/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

たのしい将棋入門▶第1第3水曜日/16:00～18:00/各回100円

つかって楽しむスマホ教室<基礎固め編・全3回>▶9～11月第2金曜日/13:30～15:00/各回500円

大宮前館だより

小さな伝言

娘夫婦と同居を始め、娘のスマホ漬け生活を目の当たりにして愕然、そんな折、孫が産んで美家に戻り、ひ孫を授乳しながらもスマホいじっているとき、

きの電話を娘の私にかけてくる叔母86歳。手にスマホは日常では筆記用具を手にする機会とはいえば? 脳機能の低下を防ぐには「手書き」が有効と言われる。全く文字を書かない習慣は人類を退化させるのではと危惧する声もある。「光る君」の流麗な筆文字の執筆風景を眩しく視聴しながら、文字の文化・個性を思う惜秋。

手にペンを!

手書きが有効と言われる。全く文字を書かない習慣は人類を退化させるのではと危惧する声もある。「光る君」の流麗な筆文字の執筆風景を眩しく視聴しながら、文字の文化・個性を思う惜秋。

※11月は1日(金)

毎月1回 第1金曜日開催
午後1時30分～3時30分
参加費: 500円 (材料費込み)

おとなの折紙教室

講師 自然流桐齋 (じねんりゅうとうさい)

カラフル&実用的な作品を創ります。



<伝統折紙>

専門家への早めの相談が大切です

行政書士による 相続個別相談会

地域の気軽な相談所として活用ください。

◆開催日時

毎月1回 第2火曜日
※11月は12日

① 午後5時30分～6時20分
② 午後6時30分～7時20分

◆相談料 300円

※予約申し込みは前日までに!
1開催日、2組です。



●お申し込み&お問い合わせ●

TEL.3334-9640(ゆうゆう大宮前館)
https://www.cb-sugiplu.com

運営: NPO法人 CBすぎなみプラス

ゆうゆう大宮前館 令和 6年 11月 予定表

	日	月	火	水	木	金 1	土 2	
午前						フラダンス 輪投げ	ボイストレッチ フリーフロー	
午後						スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座	
夜								
	3	4	5	6	7	8	9	
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 三療サービス		フラダンス	輪投げ	
午後	卓球(く)	健康エアロビクス 書道教室(I部)	絵手紙 舞踊	たのしい将棋入門 親睦 三療サービス	上手に歌って～ (初級/中級) パソコン	つかって楽しむ スマホ教室 煎茶道講座	卓球(ホ) 囲碁練習	
夜								
	10	11	12	13	14	15	16	
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	わがまち一番体操	フラダンス 輪投げ	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	歌声ライブ 書道	健康エアロビクス 手芸	スポーツ吹矢	囲碁初級者講座 俳句	
夜		楽しく学べる英会話	相続個別相談会		卓球(ラ)	初めての中国語		
	17	18	19	20	21	22	23	
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	午前休館	フラダンス	輪投げ	
午後		健康エアロビクス 書道教室(II)	舞踊 絵手紙 たのしい将棋入門	書道 三療サービス		親睦 パソコン キルト製作	煎茶道講座	囲碁練習 たのしい将棋入門
夜		楽しく学べる英会話						
	24	25	26	27	28	29	30	
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	わがまち一番体操			
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ホ) 書道	健康エアロビクス 手芸			
夜		楽しく学べる英会話			卓球(ラ)	初めての中国語		

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
03-3334-9640

