

12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：6日、20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：10日、24日

時間：10時30分～11時30分

参加費：1, 満員 | 謝

※ウクレレ貸出ありです。

レンタル：1階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：7日、14日、21日

時間：10時～11時30分

参加費：2,600円/4回 予約制

※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：26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：12日、26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：10日 10時～11時30分

25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：2日、9日、16日、23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：5日、12日、26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：20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。

要予約



←ご予約は申し込みノオームより



※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。

令和6年 12月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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	●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後		白百合生花	★ピアノ	フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ / エアロビ / ★英語	★書道	カラオケ堀ノ内
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	8	9	10	11	12	13	14
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/クラブト	●三療サービス / 茶道/卓球	★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	●三療サービス / 茶道	
夜間	休館		★杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館	★はつらつ健康体操	★ピアノ	百寿誕生会	終日休館	★アロマテラピー / 茶道	★ヨーガ
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	フラダンス ゆうの会		★アロマテラピー / ★書道 / 茶道	カラオケ堀ノ内
夜間				大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		カラオケ堀ノ内	輪投堀ノ内 / ★ウクレレ		英語BC / ★ちぎり絵	卓球	年末休館
午後		フラダンス マロニエ	編物教室	★コーラス	輪投たんぼぼ / ★絵手紙 / ★英語	★まめっこキッチン	
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	29	30	31	★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】 6日(金)09:30~11:30 【三療サービス】 13日(金)10:00~ 持ち物・・・マスク、手ぬぐい2枚、飲み物、バスタオル ※毎月1日 9:00~予約開始			
午前	年末休館	年末休館	年末休館				
午後							
夜間							

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

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> 15日(日) 19日(木) 28日(土)～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。