



ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

令和6年12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。

おきあひあい将棋

みんな集まれ!

対象は小学生以上、
どなたでも!

◆◆◆ 開催日 ◆◆◆
第1(水)・第3(火)・第4(土)
※月3回
12月は
12/4, 12/17

第1(水) 午後4時~6時
第3(火) 午後4時~6時
第4(土) 午後1時30分~
3時30分

*参加費*100円(1人/各回)

初心者同士で
和気あいあい
将棋を
楽しむ会です
全く将棋を
知らなくても
ご参加
いただけます



落語会

【開催日】

12月23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
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

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

★
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

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

大宮前館だより

小さな伝言

師走 笥寒茄子

作者は久我山に住み昨年90歳で亡くなられた伊藤礼(父は伊藤整)、飄々とし、とほけた筆致が魅力的...この続きはこちらでまた来年!? どうぞ良いお年を!

師走になると何故か向田邦子のドラマを思い浮かべてしまう。古き良き時代の凛とした冬の風景、師走の台所の支度や、仕立てのいいコートと手袋、吐く息も白い姿など。向田邦子が一人暮らしを始めるまで暮らしていた実家は本天沼なので、その前は久我山と、杉並区は縁の地。そして今読んでいるのは『タタタタ菜園記』

毎月 第2・第4 火曜日 開催
※12月は 12/10, 12/24
◆午後2時~3時10分
◆講座料700円(各回)

心身をほぐし、癒しと健康を!

リラックスヨガ

Relax YOGA

インストラクター 大橋めぐみ

- ・日本ヨーガ瞑想協会指導者登録講師
- ・RYT200 時間トレーニング終了
- ・シニアヨーガ指導者養成講座終了
- ・ジョー・パネット陰ヨーガ指導者アドバンス終了

腹話術を楽しむ会

◆演じて遊ぶ◆
【開催日時】
◆毎月1回
第3火曜日
午前10:00~12:00
【参加費】
1回 500円

発声練習、腹話術の基礎指導、そして実演! 笑い声もこぼれる、楽しくスキルアップできる会です。まずは体験参加を。

「コツを習得し、魂を注入?」
「コンビ誕生!」

ファシリテーターは、NPO法人「むさしの児童文化協会」の橋爪邦子さんだよ。

◆12月17日です

●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12月 予定表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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		フラダンス 輪投げ	ボイストレッチ フリーフロー
午後	卓球(く)	健康エアロビクス 書道教室(I部)	絵手紙 舞踊	わきあいあい将棋 親睦	上手に歌って～ (初級/中級) パソコン	スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座
夜		楽しく学べる英会話				初めての中国語	
	8	9	10	11	12	13	14
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
午後	卓球(ろ)	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	煎茶道講座(休)	卓球(ポ) 囲碁練習
夜		楽しく学べる英会話	相続個別相談会		卓球(ろ)		
	15	16	17	18	19	20	21
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	休館日	フラダンス 輪投げ	輪投げ フリーフロー
午後		健康エアロビクス 書道教室(II)	舞踊 絵手紙 わきあいあい将棋	書道 三療サービス		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				初めての中国語	
	22	23	24	25	26	27	28
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	フラダンス	休館日
午後	卓球(ろ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ポ) 書道	健康エアロビクス 手芸	煎茶道講座(休)	
夜					卓球(ろ)		
	29	30	31				
午前	休館日	休館日	休館日				
午後							

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

