

# 1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、かな漢字を練習します。  
日付：10日、17日  
時間：13時～15時  
参加費：1,800円/月謝



### 【ウクレレ】

内容：初級者向け教室です。  
日付：14日、28日  
時間：10時30分～11時30分  
参加費：3,000円 **満員**  
※ウクレレの貸出も取りまわります。  
以外ウクレレ：1回500円/1か月1500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：11日、18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

### 【ちぎり絵】

内容：季節のちぎり絵を作成します。  
日付：23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：9日、23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：14日 10時～11時30分  
22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：6日、20日、27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：9日、16日、23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：17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)



※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。

### 【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



←ご予約は申し込みフォームより



# 令和7年 1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
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			年始休館	年始休館	年始休館	年始休館
午後	【三療サービス】10日(金)10:00～ 持ち物・・・マスク、手ぬぐい2枚、飲み物、 バスタオル						
夜間	※12月20日(金) 9:00～予約開始						
	5	6	7	8	9	10	11
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 ／クラフト	●三療サービス ／茶道／卓球	★ヨーガ
午後			★ピアノ	カラオケ百寿	輪投たんぼほ ／★絵手紙 ／★英語	●三療サービス ／★書道 ／茶道	
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	堀ノ内総会		★コーラス ／★ウクレレ	百寿誕生会	休館	★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	フラダンス ゆうの会	輪投たんぼほ ／エアロビ ／★英語	★アロマテラ ピー／★書道	カラオケ 堀ノ内
夜間	休館	休館	★杉並みんなの食堂	大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ／ピラ ティス	ケア24	英語BC ／★ちぎり絵	茶道／卓球	休館
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	★コーラス	輪投たんぼほ ／★絵手紙 ／★英語	茶道／★まめっこ キッチン／★映画	
夜間						★まめっこキッチン	
	26	27	28	29	30	31	
午前		★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 ／★ウクレレ	ピラティス			
午後		フラダンス マロニエ	編物教室	ケア24			
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

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> 19日(日)：終日休館 16日(木)・25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。

