

# 2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：7日、21日

時間：13時～15時

参加費：1,800円/月謝



### 【ウクレレ】

内容：初心者向け教室です。

日付：11日、25日

時間：10時～11時30分

参加費：満員 月謝

※ウクレレの貸出もあります。

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：1日、8日、15日、22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：27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：13日、27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：11日 10時～11時30分

26日 13時～14時30分

参加費：500円/回



### 【はつらつ健康体操】

日常に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：3日、10日、17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：6日、13日、20日、27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：21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 向上につながります。

月2回、初心者・スター級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

NEW

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 ※2月は18日に実施

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



※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7年2月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
			★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】7日(金) 9:30~11:30 【三療サービス】14日(金)10:00~ 持ち物・・・手ぬぐい2枚、飲み物、バスタオル ※毎月1日 9:00~予約開始				1
午前							★ヨーガ
午後							カラオケ 堀ノ内
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
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／★ちぎり 絵／クラフト	●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	輪投たんぼほ ／エアロビ ／★英語	★書道	
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	堀ノ内クラブ	★はつらつ 健康体操	★コーラス ／★ウクレレ	ピラティス	英語BC	●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	輪投たんぼほ ／★絵手紙 ／★英語	●三療サービス ／茶道	カラオケ 堀ノ内
夜間	休館		休館			★まめっこキッチン	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ／ピ ラティス	百寿誕生会	休館	★アロマテラ ピー	★ヨーガ
午後		確定会	★ピアノ ／ケア24	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	
夜間			★杉並みんなの食堂	大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	★こもりうた ワークショップ		★ウクレレ ／輪投堀ノ内		英語BC ／★ちぎり絵	卓球／茶道	
午後		フラダンス マロニエ	編物教室	★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	
夜間	休館	休館				★まめっこキッチン	

※諸事情によりスケジュールは変更となる場合があります。



## 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

※大宮中学校正門の向かいです。

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> 16日(日)：終日 20日(木)：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。

