

# 3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。  
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：1日、8日、15日、29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、24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  
※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、集中力向上につながります。  
月2回、初心者・ステップアップのクラスがあります。  
参加費は9,000円/6回（3か月）

満員



### 【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



※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3月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	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】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		ケア24					カラオケ 堀ノ内
夜間	休館						
	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	●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		★はつらつ 健康体操	★コーラス ／★ウクレレ	ピラティス	英語BC ／クラフト	●三療サービス ／茶道	★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		★杉並みんなの食堂			★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 ／ケア24	休館	英語BC/百寿会	★アロマテラ ピー	休館
午後		百寿会健康ク ラブ	★ピアノ	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				大宮一丁目自治会	休館	★まめっこキッチン	
	23	24	25	26	27	28	29
午前		★はつらつ 健康体操	★ウクレレ ／輪投堀ノ内		英語BC ／★ちぎり絵	卓球/茶道	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ/★フー ドパントリー	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	★フードパントリー				★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 19日(水)22日(土)：午後1時まで休館



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。