

# 5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：1日、15日  
時間：13時～15時30分  
参加費：1,800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：12日 10時～11時30分  
27日 13時～14時30分  
参加費：500円/回



### 【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：2日、9日、16日、30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

### 【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：11日、18日、25日  
時間：10時～11時15分  
参加費：840円/回



※手拭、飲み物をご持参ください。

### 【ウクレレ】

内容：初級者向け教室です  
(初心者は受付中止)

日付：9日  
時間：14時30分～16時



### 【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かたへ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：7日、14日、(21日)、28日

時間： 初心者クラスは月3回

初心者クラス:10時30分～11時30分 第1. 2. 4週

初級 クラス:13時30分～14時30分 第1.2.3.4週

参加費： 初心者クラス 3,600円/月3回  
初級クラス 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：1日(金)  
時間：10時30分～12時  
参加費：1500円/回+材料費

※毎月第3金曜(8月は休み)



### 【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、表現力の向上につながります。

月2回、初心者・上級者クラスがあります。

参加費は9,000円



NEW

### 【Givers子ども食堂】

みんなが集まる食堂です

要予約

子ども達が安心してすごせる居場所です。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時30分～19時30分

1人100円 定員30名

申し込みフォーム↓



ご予約は申し込みフォーム、又はお電話にて

※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8年 5月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	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】1日(金)09:30~11:30 【三療サービス】8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				1	2
午前	堀ノ内クラブ 総会					●わがまち 一番体操	★ヨーガ
午後	堀ノ内クラブ 総会					★書道	メリーソング
夜間	休館					★まめっこキッチン	
	3	4	5	6	7	8	9
午前			輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC ★英語	●三療サービス 茶道 卓球	★ヨーガ
午後		生花白百合		フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ エアロビ ★英語	●三療サービス 茶道	★ウクレレ
夜間	休館	休館	休館	休館		★まめっこキッチン	
	10	11	12	13	14	15	16
午前		★はつらつ 健康体操	★コーラス	ピラティス	英語BC クラフト ★英語	★アロマテラ ピー	★ヨーガ
午後	大宮1丁目自 治会	フラダンス マロニエ	堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ 絵手紙 ★英語	★書道	メリーソング
夜間	休館		★Givers 子ども食堂			★まめっこキッチン	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ	百寿誕生会	休館	茶道 卓球	休館
午後		百寿会健康クラブ	★ピアノ	フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ エアロビ ★英語	茶道	
夜間				大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	24	25	26	27	28	29	30
午前		★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 ウクレレ		英語BC クラフト ★英語	ケア24	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ		★コーラス	輪投たんぼぼ 絵手紙 ★英語		
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> 17日(日)：終日休館 21日(木)：午後1時まで休館

23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。