

# 6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  
※入館時は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：5日・19日

時間：13時～15時

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：9日 10時～11時30分

24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：6日・13日・20日・27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と筋力アップで  
痛みの出にくい体作りを行います。

日付：1日・8日・15日・22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。



### 【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方へ  
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：4日・11日・25日

時間：★今月は2クラスとも3回(第3木曜休館)

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1.2.4週

参加費： 初心者クラス 3,600/3回

初級クラス 3,600/3回

### 【生活に役立つアロマテピー】

アロマクラフトを楽しみながら  
アロマテピーの基礎を学びます。

日付：19日(金)

時間：10時30分～12時

参加費：1,500円/回+材料費

※毎月第3金曜(8月は休み)



**NEW**

### Givers子ども食堂]

みんなが集まる食堂です

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。

日時：9日 毎月第2火曜日

時間：17時30分～19時30分

参加費：1人100円 定員 30名 申込みフォーム

要予約

### 【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  
ことで記憶力の向上につながります。

月2回、初級・中級・初級者のクラスがあります。

参加費は9,000円/6回(3か月)



《ご予約は申込みフォーム、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 6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	5	6
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 ★英語	●わがまち 一番体操	★ヨーガ
午後		生花白百合	★ピアノ	フラダンス	輪投たんぼぼ エアロビ ★英語	★書道	メリーソング
夜間						★まめっこキッチン	
	7	8	9	10	11	12	13
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	●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	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ 絵手紙 ★英語	●三療サービス 茶道	★ウクレレ
夜間	休館		★Givers 子ども食堂			★まめっこキッチン	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		★はつらつ 健康体操	★ピアノ	百寿誕生会	終日休館	★アロマテラピー	★ヨーガ
午後		確定会 13時～ 14時～百寿会健康 クラブ	★ピアノ	フラダンス ゆうの会		★書道	メリーソング
夜間	休館			大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	終日休館	★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	茶道 卓球	★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	茶道	
夜間						★まめっこキッチン	
	28	29	30	★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】5日(金)09:30～11:30 【三療サービス】12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 ★6/15(月) 13時～R8年度下半期団体登録確定会			
午前		★ピアノ					
午後		★ピアノ					
夜間	休館						

## 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- 2階 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> 18日(木)・21日(日)：終日休館

【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。



