

9月ゆうゆう大宮堀ノ内館 館便り

協働事業 講座のご案内

発表
防災

敬老の集い

漫談
講話

体操 地域のどなたでもご参加いただけます。

お土産
あり

9/27 日 9:30～12:30

作品展

9/24(木)～10/8(木) 生花、書道、絵手紙、アロマ、団体紹介、個人作品等

ちょこっと

【よりみち相談室】日付：27日 時間：午前中 ケア24堀ノ内の出張相談です。

【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：4日、18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。

日付：8日、23日

時間：10時～11時30分(火)

13時～14時30分(水)

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：5日、12日、19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。

※第2(土)は椅子ヨガでマット不要



【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：7日、14日、28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。



【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：18日

時間：10時30分～12時

参加費：1,500円/回+材料費

※毎月第3金曜



【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・スタート・初級者のクラスがあります。

日付：1日、15日、29日(9月は3回)



要予約

【Givers子ども食堂】

みんなが集まる食堂です。

日時：8日 17時～19時

参加費：1人100円 定員30名

《↑ご予約は申込みフォーム、又はお電話にて》



申込みフォーム



【ウクレレ】★1名追加募集！！

内容：初級者向け教室です 初心者は受付中止)

日付：12日

時間：14時30分～16時





令和8年9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
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。 【三療サービス】11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		★ピアノ 堀ノ内輪投げ	ピラティス	英語BC ★英語	●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後			★ピアノ	フラダンス ゆうの会	輪投たんぽぽ エアロビあけび	★書道	堀ノ内 メリーソング
夜間						★まめっこキッチン	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		★はつらつ 健康体操	★コーラス	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 白百合の会	堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぽぽ 絵手紙	●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	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		★はつらつ 健康体操	★ピアノ ピラティス		休館	★アロマ セラピー	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ	★ピアノ	フラダンス ゆうの会	輪投たんぽぽ エアロビあけび	★書道	堀ノ内 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	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	終日休館		輪投堀ノ内 ウクレレ	ピラティス	英語BC ★英語	卓球 茶道	休館 館内清掃
午後		百寿会健康ク ラブ		★コーラス	輪投たんぽぽ 絵手紙	茶道	生花 白百合の会
夜間		休館	休館	休館		★まめっこキッチン	
	27	28	29	30	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 発表 防災 敬老の集い 漫談 講話 体操 地域のどなたでもご参加いただけます。 お土産 あり 9/27 日 9:30～12:30 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁		
午前	敬老の集い ケア24相談室	★はつらつ 健康体操	★ピアノ ケア24会議	百寿誕生会			
午後	敬老の集い	フラダンス マロニエ	★ピアノ				
夜間	休館						

※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

住所：杉並区堀ノ内1-27-9 (2階)

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

(併設：こすもす生活園)

<開館時間> 月曜～土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

<休館日> 20日(日)：終日 17日(木)・26(土)：13時まで

ご来館の際は飲み物・上履きをご持参ください。

