

10月ゆうゆう大宮堀ノ内館 館便り

協働事業 講座のご案内

【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：2日、16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：13日、28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：3、10、17、24、31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】

日常で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：5日、19日、26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：1日、8日、22日

時間：10時30分～11時30分

参加費：3,600円/月3回 第1、2、4週



【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：16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



要予約

【Givers子ども食堂】

みんなが集まる食堂です。

日時：13日 17時～19時

参加費：1人100円 定員：30名

申込みフォーム



《↑ご予約は申込みフォーム、又はお電話にて》

【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。

参加費は9,000円/6回（3か月）



【ウクレレ】満員御礼

内容：初級者向け教室です初心者も受付中止

日付：10日

時間：14時30分～16時

参加費：2,500円/月謝



ケア24相談室

日付：27日

時間：13時～



「オレンジ・ランプ」の上映会を行います。

【卓球】当日15時（平日）までに要電話予約（土足厳禁）

平日16時～20時 日曜祝日10時～14時（90分）1人100円

スケジュールは電話確認下さい。開始・終了時間・人数をお知らせください。中学生～OK。小学生以下のお子さんは保護者同伴をお願いします。

※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ございます。

※ご来館の際は上履きを忘れずにご持参ください。

令和8年10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】2日(金) 09:30～11:30 【三療サービス】9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5				1	2	3
午前					英語BC ★英語	●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後					輪投たんぽぽ エアロビあけび	★書道	メリーソング
夜間						★まめっこキッチン	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	堀之内クラブ 雑遊会	★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	●三療サービス 茶道 卓球	★ヨーガ
午後	堀之内クラブ 雑遊会	生花白百合		フラダンス ゆうの会	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					★まめっこキッチン	
	11	12	13	14	15	16	17
午前			★コーラス	ピラティス	休館	★アロマテラピー	★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	輪投たんぽぽ エアロビあけび	★書道	メリーソング
夜間	休館	休館	★Givers子ども食堂			★まめっこキッチン	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	ピラティス ★ピアノ	百寿誕生会	英語BC ★英語	茶道 卓球	★ヨーガ
午後		百寿会健康ク ラブ		フラダンス ゆうの会	輪投たんぽぽ 絵手紙	茶道	
夜間				大宮一丁目自治会		★まめっこキッチン	
	25	26	27	28	29	30	31
午前		★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内 ウクレレ	ピラティス			★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ	ケア24映画会	★コーラス	ケア24堀ノ内		
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 (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> 18日(日): 終日 15日(木): 13時まで

ご来館の際は飲み物・上履きをご持参ください。

