11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：6日、20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：10日、25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：7日、14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：2日、9日、16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：5日、12日、26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テラピー】
アロマクラフトを楽しみながら
アロマテラピーの基礎を学びます。
日付：20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。
申込みフォーム
日時：10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》



【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**初心者は受付中止**）
日　付：14日
時　間：14時30分～16時
参加費：2,500円/月謝



ケア24よりみち相談室
日　付：18日
時　間：10時30分～
どなたでも気軽にお立寄りください。



[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。小学生以下は大人と一緒に。

※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11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	7
午前		★はつらつ 健康体操	輪投堀ノ内	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		フラダンス ゆうの会	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			★まめっこキッチン	
	8	9	10	11	12	13	14
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		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 絵手紙	●三療サービス 茶道	★ウクレレ メリーソング
夜間	休館		★Givers子ども食堂			★まめっこキッチン	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館	★はつらつ 健康体操	★ピアノ ピラティス	百寿誕生会 ★ケア24 よりみち相談室 ★コーヒーとぬりえ	休館	★アロマテラピー	終日休館(工事)
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 エアロビあけび	★書道	
夜間				大宮1丁目自治会		★まめっこキッチン	
	22	23	24	25	26	27	28
午前	終日休館（工事）	終日休館（工事）	輪投堀ノ内 ウクレレ ★ピアノ	ピラティス	英語BC ★英語	茶道 卓球	休館
午後			★ピアノ	★コーラス	輪投たんぽぽ 絵手紙	茶道	
夜間						★まめっこキッチン	
	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】6日(金) 09:30～11:30 【三療サービス】13日(金)10:00～ 持ち物:手ぬぐい2枚、飲み物 ※毎月1日　9:00～予約開始		
午前		ケア24会議					
午後							
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。

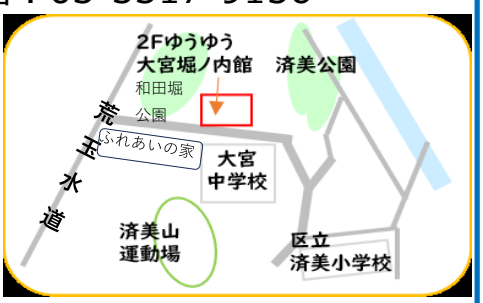


ゆうゆう大宮堀ノ内館 （併設：こすもす生活園）

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＞　15日(日)　21（土）～23（月）：終日

19日(木)　28日（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。