

ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

令和7年 1月 協働事業のご案内

※館内では引き続き、手指消毒の協力をお願いします。

楽しく学ぶ 英会話

1月から
始める
新講座
です。

英語で人と
もっと
交流したい
そんな方のための
教室です

開催日
第1・第2・第4 木曜日
1/9, 1/23
午後1時30分~3時
受講料
1500円(各回)
*テキスト付

中学程度の文法も
復習しながら
楽しく会話を
身につけていきます



落語会

[開催日]

1月27日 月曜日
(毎月第4月曜日開催)

[時間] 午後1時30分~2時30分頃
[木戸銭] 500円

笑ってしんみり...
噺を聴きにお出かけください



◆出演は、または
立川らく人さん
立川志ら門さん
プラス前座一名のときもあり。
※今月は立川志ら門さん

協働事業の予定表

書道教室<基本>×<筆中級>▶第1第3月曜日/13:30~15:00/各回950円 ※月1回、第1か第3を選択
煎茶道講座▶第2第4金曜日/14:00~16:00/1回1000円 ※別途、水屋代/各回500円
おとなの折り紙教室▶第1金曜日/13:30~15:30/各回500円
腹話術を楽しむ会▶第3火曜日/10:00~11:30/500円

★
リラックスヨガ▶第2第4第5火曜日/14:00~15:10/各回700円
ヘルシーストレッチ▶第2第4第5月曜日/10:00~11:30/各回700円

★
上手に歌ってみま専科▶第1木曜日<初級>14:00~15:15/700円(1回)・<中級>15:20~16:35/1000円(1回) あ
歌声ライブ▶第2水曜日/13:15~14:45/各回500円
ボイストレッチ▶第1土曜日/10:00~11:30/各回1000円

★
やり直し英会話▶第1第2第4火曜日/10:00~11:30/1ヶ月4500円
初めての中国語▶第1第3金曜日/18:00~19:00/各回1800円
囲碁初級者講座▶第1第3土曜日/13:00~16:00/各回500円
わきあいあい将棋▶第1水曜日第3火曜日第4土曜日/16:00~18:00 ※土曜日は13:30~/各回100円
相続個別相談会▶第2火曜日/①17:30~18:20 ②18:30~19:20/相談料300円 ※予約は前日まで

大宮前館だより

小さな伝言

土を心を耕す

年越しの話題、『タダダダ菜園記』は、70歳から始めた13m×3mの農場(ー)日記と称する観察眼の滋味溢れる老年農事愛好家・伊藤礼氏の面白エッセイ。虫と格闘し、多彩な作付けは刺激的と感じ、家人の不出来に遠慮のない批評も飄々と、研究の書物を細解き、時にテーマは寄り道しながら久我山の土を耕す。楽しい読後は、庭の片隅、ベランダにて、種まき始めてみませんか? そして菜園記録を綴り、土に触れる癒しと、暮らしに新鮮な彩りを添えてみてはいかがでしょう?

♪♪♪開催日時♪♪♪

◆毎月1回 第2水曜日に開催◆

1月8日 水曜日

[時間] 午後
[参加費] 1回 500円

歌声ライブ

美しい、日本の四季を
一緒に歌い
ましよう!

<講師紹介> 三上典子

3歳よりピアノを始め、大学院在学中からピアノの指導にあたり、卒業後は演奏活動にも励む。近年、音楽療法・脳トレなど、高齢者を対象にした歌唱指導活動も行っている。

ぬり絵の力

with AROMA

[開催日時]

◆毎月第2・第4月曜日
(1/13、1/27、2/10、2/24、3/10...)

午後2時~4時 ※参加費 550円(各回)

※ハーブ指導員の資格も有する講師により、植物の香りとぬり絵で、科学的根拠に基づく脳のリフレッシュをしていただきます。

大人のぬり絵
始めてみませんか?

●お申し込み&お問い合わせ●

TEL.3334-9640(ゆうゆう大宮前館)
https://www.cb-sugiplu.com

運営: NPO法人 CBすぎなみプラス

ゆうゆう大宮前館 令和7年1月予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
午前				休館日	休館日	休館日	休館日	
午後								
夜								
	5	6	7	8	9	10	11	
午前		てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓	わがまち一番体操	フラダンス	ボイストレッチ 輪投げ	
午後	卓球(く)	健康エアロビクス 書道教室(I部)	絵手紙 舞踊	歌声ライブ 書道	楽しく学ぶ英会話 健康エアロビクス 手芸 卓球(ラ)	煎茶道講座	卓球(ホ) 囲碁練習	
夜						初めての中国語		
	12	13	14	15	16	17	18	
午前		MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 トールペイント 三療サービス	午前休館	フラダンス 輪投げ	輪投げ フリーフロー	
午後	卓球(ラ)	ぬり絵の力	リラックスヨガ	書道 三療サービス		親睦 パソコン キルト製作	スポーツ吹矢	囲碁初級者講座 俳句
夜			相続個別相談会			初めての中国語		
	19	20	21	22	23	24	25	
午前	休館日	てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 腹話術を楽しむ会	銭太鼓 三療サービス	わがまち一番体操	フラダンス	輪投げ	
午後		健康エアロビクス 書道教室(II)	舞踊 絵手紙 わきあいあい将棋	卓球(ホ) 書道 三療サービス	楽しく学ぶ英会話 健康エアロビクス 手芸 卓球(ラ)	煎茶道講座	わきあいあい将棋 囲碁練習	
夜								
	26	27	28	29	30	31		
午前	宮前五北防災会	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話					
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ		上手に歌って～ (初級/中級)	おとなの折り紙教室		
夜								

太字の書体(青色)⇒ゆうゆう館主催(協働事業) / ㊤団体は定期利用枠を掲載



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前5-19-8
03-3334-9640

