

ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

令和7年 3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。

すごく楽しい
ちょっと上級!

上手に歌ってみま専科

～音大講師の指導で、童謡・世界の名曲を歌います～
(毎月1回 第1木曜日 開催)

3月6日(木)

●時間 ●参加費
〈初級〉2:00～3:15 700円(1回)

●時間 ●参加費
〈中級〉3:20～4:35 1000円(1回)

完成度の高いハーモニー
を目指しましょう♪

・講師・森野信生

音大を経てベルリン芸大給費留学。小澤征爾、秋山和慶指揮のオペラや、奥田耕天、濱田徳昭指揮の宗教曲のソリストとして数多く出演。ミラノ音楽学院在学中、イタリアパピア国際声楽コンクール第三位入賞。

ユーモア
溢れる
人気の高い
先生です

落語会

【開催日】

3月24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

ぬり絵の力▶第2第4月曜日/14:00～16:00/各回550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

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

差がつく老化

種族保存が生物の第一目的、五十歳までは遺伝子が生存・生殖モードでプログラムされているので、平等に元気に仕事ができる、でもそれも五十五歳まで。以降では個人差がすごく大きくなってくる、と脳神経外科医の平井達夫先生が語っている。ガン再発の告知を受けた病院の帰りに、喫煙の為にグリーンシャツを買ったという作家の佐野洋子さん相手に、「元気で長生き」の実現へ研究は進むとしながらも、最も効果的で金もかからず副作用のない老化対策は「節度ある食事、運動、睡眠」とは天声人語でした。

楽しく学ぶ英会話

講座開催日

第1・第2・第4 木曜日
3/6, 3/13, 3/27

午後1時30分～3時

受講料

1500円(各回)

*テキスト付



もっと英語で人と交流したい
そんな方のための教室です



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

3月の開催は
10日・24日・31日
午前10:00～11:30
◆参加費◆
700円(各回)

※当日は動きやすい服装で、フェイスタオルと水分補給のための飲み物をご持参ください。

錆びつかない身体に。血流量をよくして免疫力アップ!

毎月第2・第4月曜日

●気持ちよく健康管理!

ヘルーストレッチ

●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 3 月 予定表

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



ゆうゆう大宮前館
杉並区宮前5-19-8
03-3334-9640

