

シャンソンの扉

5月開講!
シャンソンの
楽しい扉
開けてみませんか?

開催日
毎月
第2土曜日

5/9 (土)
6/13 (土)
7/11 (土)

※直近3カ月の日程です

時間

午前10時~11時30分

受講料

800円(各回)

グループ
レッスンですが
ソロのパートも。
比較的学びやすい
曲目は原語でも
チャレンジを。

講師

渡集也

『今日でお別れ』の作曲家・宇井あきら氏に師事。銀巴里オーディション合格、シャンソン歌手としてデビュー。NHK文化センター町田教室他、講師歴35年(渡)。各ジャンルソニエに出演、フランス語・歌唱の講師アシスタントも務める(湯上)。

湯上エリナ



Information 今年も“涼み処”スタートしました。一服のご利用を!

落語会

【開催日】

5月25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……
嘶を聴きにお出かけください

◆出演は、
立川らく人さん
または
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



協働事業のご案内

◎お申し込み & お問い合わせ
tel.03-3334-9640
(ゆうゆう大宮前館)
<https://www.cb-sugiplu.com>

ゆうゆう大宮前館

協働事業の予定表

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(注:12月は休講)
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

★
上手に歌ってみま専科▶第1木曜日/14:30~16:00/1000円(各回)
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/10:00~11:30/1000円
ボイストレッチプラス▶第3金曜日/10:00~11:30/1000円

★
やり直し英会話▶第1第2第4火曜日/10:00~11:30/各回1500円
楽しく学ぶ英会話▶第1第2第4木曜日/13:30~15:00/各回1500円
※テキスト付
初めての中国語▶第2第4水曜日/10:00~11:00/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
スマホ個別相談会▶毎月第4土曜日/①14:00~14:45 ②15:00~15:45(各月2名)/相談料300円
※事前予約制
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

認知症サポーター養成講座

身近な認知症と
その対応

知っておきたい

5月24日(日)

◆時間 13:30~15:30
◆参加費 無料(30頁のテキストさしあげます)
◆場所 ゆうゆう大宮前館
◆定員 10名

講師 キャラバンメイト:中目昭男(社会福祉士)

一人になっても
安心して暮らせる
方法を一緒に
学んでください

介護を迫られる日が突然訪れる
かもしれません。認知症について
の知識、認知症の方の接し方を
知っておくと役立ちます。

ヘルシーストレッチ

【気持ちよく
健康管理】

毎月 第2・第4月曜日



気持ちもほぐれるストレッチ:

錆びつかない
身体に。
免疫力
アップ!

5月の開催は
11日・25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。

大宮前館だより

幸福感

桜の倒木のニュースが相次ぎ、迫りくる樹齢を意識させられた今春。ある社会学者の研究によると、85歳を超える超高齢者は「物質主義的・合理的」な世界から「宇宙的・超越的」な世界観に変化する。それを受け「なぜヒトだけが老いるのか」の著者で生物学者の小林武彦さんは「超高齢者の心理的特徴」は、「自分より他人(公共)を大事にし」「明るく前向き」で「しかも幸福感に満ちている」「究極の人間性」なのだ」と書いている。高橋源一郎さんの「老いの考察記事」を読み、超高齢者の未来にうたがひを感じた。その到達は必ずしも思ってもいない人間性が備わるのならば、と。お迎えする側のゆうゆう館スタッフの心得としても、その空気感を肌で感じ、学びとしたいものです。

ゆうゆう大宮前館 令和8年5月予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
午前						輪投げ	ボイストレッチ フリーフロー	
午後						スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座	
夜								
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	踊り	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 トールペイント 三療サービス		輪投げ 写経	シャンソンの扉 輪投げ	
午後	卓球(く)	健康エアロビクス	リラックスヨガ 絵手紙	三療サービス 卓球(ラ) 親睦	上手に歌って～ パソコン 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	卓球(ポ) 囲碁練習	
夜								
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	踊り	ヘルシーストレッチ MDH	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語	わがまち一番体操	ボイストレッチ+ スポーツ吹矢	輪投げ フリーフロー	
午後	卓球(ラ)	ぬり絵の力		歌声ライブ	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話		囲碁初級者講座 俳句	
夜			相続個別相談会					
	17	18	19	20	21	22	23	
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 トールペイント 三療サービス	午前休館	輪投げ 写経	輪投げ	
午後		健康エアロビクス	絵手紙 舞踊	三療サービス 卓球(ラ)		親睦 パソコン キルト製作	煎茶道講座	囲碁練習 スマホ個別相談会
夜								
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	宮前五北防災会 踊り	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語	わがまち一番体操			
午後	卓球(ラ) 認知症サポーター養成講座	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ポ)	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話			
夜								
	31							
午前								
午後								
夜								



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前5-19-8

tel. 03-3334-9640

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

