ゆうゆう大宮前館

令和8年 11月

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

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）

11月5日（木）

●時間
午後2:30～4:00
●参加費
500円（各回）

完成度の高いハーモニーを目指しましょう♪



ユーモア溢れる人気の高い先生です

・講　師・

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。

落語会

［開催日］
11月23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

◆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。

笑ってしんみり……噺を聴きにお出かけください



※今月は立川らく人さん

information　“じぶんの町を良くするしくみ”**赤い羽根募金**　開始しています。

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
書き方教室▶第２第４水曜日／16：20～17：00／各回800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

★

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
シャンソンの扉▶第２土曜日／10：00～11：30／800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
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
定年退職者サロン▶第４土曜日／17：00～19：00／各回300円

スマホなんでも個別相談会

～毎月 第４土曜日 開催～
2026年
10/24(土)・11/28(土)・12/26(土)
個別相談 ①　午後2：00～2：45
個別相談 ②　午後3：00～3：45
相談料300円
※事前予約制です。各月２名
①枠をご利用の方で、②枠のご予約がない場合、ご希望があれば延長でご利用いただけます。延長料金は300円です。
お申し込み時に、ご使用の機種・内容などお伺いいたします。ご相談内容によっては対応しかねる場合もございます。ご了承ください。

携帯ショップへ駆け込む前のちょっとした困りごとなど気軽な相談室としてご利用ください。マンツーマンで対応します。





【相談員】
行政書士／NPO法人 CBすぎなみプラス
代表：高橋潔
当館2022-23年度『スマホ初心者講座』講師

やり直し英会話

その気になった時が始めどき…

●開催日●
月３回
第１第２第４　火曜日
11月は
3日(火)・10日(火)・24日(火)
午前10時～11時30分
【参加費】1500円　df各回
※別途、テキスト代

【対象】初心者～初中級者
話すための実践講座。何歳からでもOK！個々のペースで進めるので安心。中学英語の基礎を使って学びます。



講師：今村佳世子
英語指導歴27年。簡単な英文をスピーディーに言える方法を楽しく教えます。

大宮前館だより

老後の居場所

沖縄を除く46都道府県で、15歳未満の子どもの数が75歳以上の後期高齢者より下回ったとの発表があったばかり。〈人生100年時代〉の見出しで、そば茶屋で毎日そばを打つ99歳の女性、父のお下がりのボロ鉄砲で狩猟を続ける90歳のハンター、戦争で教室を奪われた少年時代、94歳で大学の健康福祉学科に入学した沖縄の男性、60歳から参加したシニアサッカークラブで88歳の現在も走り、いや立ち続け生涯スポーツをめざす男性を紹介の新聞記事。それぞれ社会貢献にも繋がるすばらしい現役ぶり。老いてなお、老いも手なずけながら、自分なりの老後の居場所を見つけたいもの。ちなみに始まった後期朝ドラのモデル・宇野千代が「生きて行く私」の連載を始めたのは84歳でした。

ゆうゆう大宮前館　令和 8 年 11 月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	踊り（松）	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	ボイストレッチ フリーブロー
午後	卓球(く)	健康エアロビクス	舞踊 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	スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座
夜	（17時閉館）		（17時閉館）				
	8	9	10	11	12	13	14
午前	踊り（松）	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	輪投げ 写経	シャンソンの扉 輪投げ
午後	卓球(ラ)	ぬり絵の力	リラックスヨガ	歌声ライブ 書き方教室	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	卓球(ポ) 囲碁練習
夜	（17時閉館）		相続個別相談会				
	15	16	17	18	19	20	21
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	ボイストレッチ＋	輪投げ フリーブロー
午後		健康エアロビクス	舞踊 絵手紙	三療サービス 卓球(ラ)	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							
	22	23	24	25	26	27	28
午前	宮前五北防災会 踊り（松）	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	輪投げ 写経	輪投げ
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ポ) 書き方教室	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	スマホ個別相談会 囲碁練習
夜	（17時閉館）	（17時閉館）					定年退職者サロン
	29	30					
午前		ヘルシーストレッチ					
午後							
夜	（17時閉館）						

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

tel. 03 - 3334 - 9640

