4月 ゆうゆう大宮堀ノ内館 館だより

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：5日、19日
時　間：13時～15時
参加費：1,800円/月謝

【ウクレレ】
内容：**初心者向け教室です。**
日　付：9日、23日
時　間：10時30分～11時30分
参加費：3,000円/月謝
※ウクレレの貸出もあります。
ﾚﾝﾀﾙｳｸﾚﾚ：1回500円/1か月1500円
ご自宅に持ち帰り練習できます。

【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：6日,13日,20日,27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

【ちぎり絵】
内容：季節のちぎり絵を作成します。
日　付：25日
時　間：10時～11時30分
参加費：650円/回

【まめっこキッチン】
（子ども料理教室）
食材を知る、料理を作る、を通して生活力の向上を目指します。
日付：Aｸﾗｽ **5日,19日**（継続）
　　Bｸﾗｽ **12日,26日**（新規）
時間：17時30分～19時30分
参加費：1500円/回+材料費
※全7回で1クール　計17,500円
参加対象：小学2年から6年生

【絵手紙】
内容：年齢に関係なくできます。ハガキに季節の絵を描きます。
日　付：11日・25日
時　間：13時～15時30分
参加費：1300円/月謝

【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：19日
時間：10時30分～12時
参加費：1500円/回+材料費
※今回は2クール目（2月～7月 全6回）
※毎月第3金曜

【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　時：9日　10時～11時30分
　　24日　13時～14時30分
参加費：500円/回

【目からウロコの英会話】
NEW!!
英語を話したい、聞けるようになりたい…という初心者対象。
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：4日、11日、18日、25日
時間：13時30分～14時30分
参加費：4,800円/月4回

【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。

日　時：2日、16日
時　間：　11時～11時45分（初心者）
　　12時～12時45分（スタート）
　　13時～13時45分（初級者）
参加費：9,000円/6回（３か月分）
※３か月1クールです。その後の継続・途中入会も可
今回は4月～6月までの1クール

【はつらつ健康体操】
オススメ！
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：1日、8日、15日、22日
時　間：10時～11時15分
参加費：840円/回
※手拭をご持参ください。

※上記の協働事業は全て要予約となります。
【 ※必ず上履きをご持参下さい 】
※ご予約、詳細はゆうゆう大宮堀ノ内館までお問い合わせください。　☎03-3317-9156
※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あります。

令和6年4月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	3月31日	1	2	3	4	5	6
午前		★はつらつ健康体操	★ピアノ教室/輪投堀ノ内	ピラティス	英語BC	●わがまち一番体操	★ヨーガ
午後		白百合生花	★ピアノ教室	フラダンスゆうの会	輪投たんぽぽ／エアロビ／★英語	★書道／★まめっこキッチン	カラオケ堀ノ内
夜間							
	7	8	9	10	11	12	13
午前		★はつらつ健康体操	★コーラス／ ★ウクレレ	ピラティス	英語BC／クラフト	卓球／●三療サービス／茶道	★ヨーガ
午後		フラダンスマロニエ	堀ノ内役員会／編物教室	カラオケ百寿	輪投たんぽぽ／★絵手紙／★英語	●三療サービス／茶道／★まめっこキッチン	
夜間	休館						
	14	15	16	17	18	19	20
午前		★はつらつ健康体操	★ピアノ／大宮一丁目自治会	百寿誕生会	休館	卓球／★アロマテラピー	★ヨーガ
午後			★ピアノ	フラダンスゆうの会	輪投たんぽぽ／エアロビ／★英語	★書道／★まめっこキッチン	カラオケ堀ノ内
夜間	休館						
	21	22	23	24	25	26	27
午前	終日休館	★はつらつ健康体操	輪投堀ノ内／ ★ウクレレ		英語BC／★ちぎり絵	茶道	★ヨーガ
午後		フラダンスマロニエ	編物教室	★コーラス	輪投たんぽぽ／★絵手紙／★英語	茶道 /卓球 / ★映画会／★まめっこキッチン	
夜間							
	28	29	30		★協働事業です。詳細は表面をご覧ください。 ●行政使用です。 【わがまち一番体操】5日(金)9:30～11:30 【三療サービス】12日(金)10:00～ 持ち物・・・マスク、手ぬぐい2枚、飲み物、バスタオル ※毎月1日　9:00～予約開始		
午前							
午後							
夜間	休館	休館					

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＞　18日(木)：午後1時まで休館　21日(日)：終日休館

【来館者へのお願い】

ご来館の際は飲み物・かかと付き上履きをご持参ください。

【卓球クラブ】 入会募集

高齢者登録団体

楽しみながら体を動かそう！

第２・4金曜日

9：30～11：30

参加費：無料/　要申込

ラケットとボールの用意あり。

運動靴と飲み物を持参。