ようこそ！
ゆうゆう大宮前館

令和６年 4 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。

初歩からやり直しのイタリア語〈対象▶学習経験者〉

まずはお気軽に体験受講を！

…毎月２回…
第2・第 4 火曜日
4 月は ９日・23 日
午後 1:30～3:00
1500 円(1回)
※事前にテキストの購入が必要です

・講 師・入江風子 いりえ ふうこ

2007 年、19 才で単身渡伊。ペルージャ外国人大学イタリア語・イタリア文学コース修了、モデナ県立音楽院 声楽科、ボローニャ大學外国語外国文学学科に於いてイタリア語・フランス語の基礎応用を習得。2017 年に帰国し、大手商社社内通訳を経て、イタリア語・フランス語の逐語通訳者・翻訳家、イタリア語講師として活躍中。

落語会

笑ってしんみり……噺を聴きにお出かけください

［開催日］
4 月 22 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

※今月は立川らく人さん

◆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。

協働事業の予定表

書道教室〈基本〉〈筆中級〉▶第１第３月曜日／13：00～14：20・15：00～16：20／各回９５０円
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
ぬり絵の力▶第２第４月曜日／14：00～16：00／各回550円
おとなの折り紙教室▶第１金曜日／13：30～15：30／各回500円
(休) **シネマの時間**▶ ▶第１水曜日／１４：00～／無料

★

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）
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
初めての中国語▶第１第３金曜日／18：00～19：00／各回 1800円
楽しく学べるおとなの英会話▶第１第２第４月曜日／18:30～19:30／各回 2000円 ※テキスト付き
囲碁初級者講座▶第１第３土曜日／13：00～16：00／各回500円
つかって楽しむスマホ教室〈基礎固め編・全3回〉▶４・５・６月第２金曜日／13：30～15：00／各回 500円

大宮前館だより 小さな伝言

現役の心技体

「〝数え年〟って何ですか？」後輩から聞き返され驚いたのはいつだったか？ 厄年や長寿祝いなどは数え年でというのが圧倒的、何のために〝数え年〟という年齢の数え方があったのか？ 昔は〝０〟という数（概念）は一般的に用いられるものではなく、物事を数えるときは〝１〟から数えるのが普通だった、と。88歳の写真家・繰上和美さんは、50年変わらない体躯に革ジャンで決め、カメラを持つ前は腕立て伏せを30回…心技体の充実が仕事の心構えという、驚異の卒寿前の人。

専門家への早めの相談が大切です
行政書士による 相続個別相談会

遺言 相続 遺産分割

地元の気軽な相談所として活用ください。

◆開催日時
毎月1回 第2火曜日
※4月は9日
① 午後 5時30分～6時20分
② 午後 6時30分～7時20分
◆相談料 300 円
※予約申し込みは前日までに！
１開催日、２組です。

腹話術を楽しむ会
～ 演じて遊ぶ ～

［開催日時］
◆毎月１回
第 3 火曜日
午前 10:00～12:00
［参加費］
１回 500 円
❖ 4 月は 16 日です

発声練習、腹話術の基礎指導、そして実演！笑い声もこぼれる、楽しくスキルアップできる会です。まずは体験参加を。

コツを習得し、魂を注入？したらコンビ誕生！

ファシリテーターは、NPO 法人「むさしの児童文化協会」の橋爪邦子さんだよ。

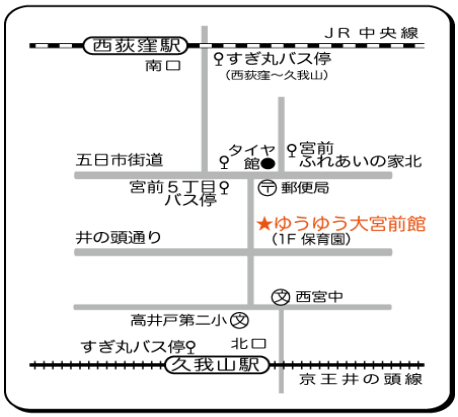
●お申し込み&お問い合せ●
TEL.3334-9640（ゆうゆう大宮前館）
https://www.cb-sugiplu.com

運営：ＮＰＯ法人 CB すぎなみプラス

ゆうゆう大宮前館　令和 6 年 4 月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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 トールペイント		フラダンス 輪投げ	**ボイストレッチ** フリーブロー
午後		健康エアロビクス **書道教室** **（Ⅰ部・Ⅱ部）**	舞踊 絵手紙	親睦	**上手に歌って～** **（初級／中級）** パソコン	スポーツ吹矢 おとなの**折り紙**教室	**囲碁初級者講座**
夜		**楽しく学べる英会話**				**初めての中国語**	
	7	8	9	10	11	12	13
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	**わがまち一番体操**	フラダンス	輪投げ
午後	卓球(く)	**ぬり絵の力**	**リラックスヨガ** 初歩から やり直し **イタリア語**	**歌声ライブ** 書道	健康エアロビクス 手芸	**使って楽しむ** **スマホ教室** **煎茶道講座**	卓球(ポ) 囲碁練習
夜		**楽しく学べる英会話**	**相続個別相談会**		卓球(ラ)		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		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	フラダンス 輪投げ	輪投げ フリーブロー
午後	卓球(ラ)	健康エアロビクス **書道教室** **（Ⅰ部・Ⅱ部）**	舞踊 絵手紙	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						**初めての中国語**	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	MDH **ヘルシーストレッチ**	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	輪投げ
午後		**落語会** **ぬり絵の力**	**リラックスヨガ** 初歩から やり直しの **イタリア語**	卓球(ポ) 書道	健康エアロビクス 手芸	**煎茶道講座**	囲碁練習
夜		**楽しく学べる英会話**			卓球(ラ)		
	28	29	30				
午前	宮前五北防災会	**ヘルシーストレッチ**					
午後	卓球(ラ)		**リラックスヨガ**（休）				
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