

7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

ご予約・詳細は3317-9156まで
上履きをご持参ください

【書道】

内容：初心者の方もわかりやすい内容：初心者向けの教室です。
く、かな漢字を致します。

日 付：4日、18日

時 間：13時～15時

参加費：1,800円/月謝



【ウクレレ】

日 付：12日

時 間：1 満 員 ～16時

参加費：2,200円/月謝

※ウクレレ貸出あります。

レンタル：1回500円/1か月1,500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：5日、12日、19日

時 間：10時～11時30分

参加費：2,600円/4回 初回制

※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：24日

時 間：10時～11時30分

参加費：650円/回



【絵手紙】

内容：年齢に関係なく誰でもできま
す。ハガキに季節の絵を描きます。

日 付：10日、24日

時 間：13時～15時30分

参加費：1300円/月謝



【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： 8日 10時～11時30分

23日 13時～14時30分

参加費：500円/回



【はつらつ健康体操】

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：7日、28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。



【目からウロコの英会話】

英語を話したい、聞けるようにな
りたいかたへ発音のコツを教
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：3日、10日、(17日)、24日

時間： new 初心者クラスは月3回

初心者クラス：10時30分～11時30分

初級クラス：13時30分～14時30分

参加費：4,800円/月4回 初心者3600円

【生活に役立つアロマセラピー】

アロマクラフトを楽しみながらアロマ
セラピーの基礎を学びます。

日付：18日

時間：10時30分～12時/14時～15時30分

参加費：1500円/材料費：1500円

※9月～2月 全6回 ※毎月第3金曜

・新規申込者は第1回目の前に1回分の個別レッスンが
必要となります。



【杉並みんなの食堂】

みんなが集まる食堂です

みんなで楽しく食事をしている場です。ひと月に一度、
わずかな時間ではありますが、心を許せる暖かい場所に
なりますように。どなたでもご利用できます。

毎月第2火曜日17～19時

大人200円、子ども100円



※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。

要予約



←ご予約は申し込みフォームより

夏休み
ワークショップにクッキング、
夏休みを大堀館で過ごしま
せんか？プログラムごとに
申し込みできます。

あなたのしみ会
7月26日(土)
13:30～20:00

クッキング ワークショップ
800円～1,500円

令和7年7月 ゆうゆう大宮堀ノ内館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
	★協働事業です。詳細は裏面をご覧ください。 ●行政使用です 【三療サービス】11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		1	2	3	4	5
午前			輪投堀ノ内 ／★ピアノ	ピラティス	英語BC	わがまち一番 体操	★ヨーガ
午後			★ピアノ	フラダンス ゆうの会	★英語／輪投たん ぼぼ／エアロビ	★書道	カラオケ 堀ノ内
夜間						★まめっこキッチン	
	6	7	8	9	10	11	12
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	●三療サービス ／茶道／卓球	★ヨーガ
午後		白百合生花	堀ノ内役員会	カラオケ百寿	輪投たんぼぼ ／★絵手紙 ／★英語	●三療サービス ／茶道	★ウクレレ
夜間	休館		★杉並みんなの食堂			★まめっこキッチン	
	13	14	15	16	17	18	19
午前			★ピアノ／ピ ラティス	百寿誕生会	休館	★アロマテラ ピー	★ヨーガ
午後		フラダンス マロニエ		フラダンス ゆうの会	輪投たんぼぼ ／エアロビ ／★英語	★書道	カラオケ堀ノ内
夜間	休館			大宮一丁目		★まめっこキッチン	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	終日休館		輪投堀ノ内/ ウクレレ		英語BC ／★ちぎり絵	茶道／卓球	休館
午後		百寿会		★コーラス	輪投たんぼぼ ／★絵手紙 ／★英語	茶道	★夏休みお楽し み会
夜間		休館				★まめっこキッチン	★夏休みお楽しみ会
	27	28	29	30	31		
午前		★はつらつ 健康体操	ケア24	ピラティス			
午後		フラダンス マロニエ			エアロビあけび		
夜間	休館						

※諸事情によりスケジュールは変更となる場合があります。

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> 20日(日)：終日休館 17日(木) 26日(土)：午前中休館

【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。

