

**[開催日時]**

■ 毎月 **第2・第4** 月曜日

直近の日程は、

**4/14、4/28、5/12、5/26、6/9...**

午後**2時~4時**

参加費 **550** 円(各回)

受講時、毎回素材のぬり絵を一枚、無料で提供。  
体験参加も歓迎いたします。

※ハーブ指導員の資格も有する講師により、植物の香りとぬり絵で、科学的根拠に基づく脳のリフレッシュをしていただきます。



# ぬり絵の力

with AROMA

大人のぬり絵  
始めてみませんか?  
ハーブの香りに包まれて

## 落語会

[開催日]  
**4月28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  
立川らく人さん



## 協働事業のご案内

# ゆうゆう大宮前館

◎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>

**Information** 新利用証への切り替えはもうお済みですか?

### 協働事業の予定表

**書道教室<基本>×<筆中級>**▶第1第3月曜日/13:30~15:00/各回950円 ※月1回、第1か第3を選択

**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

**おとなの折り紙教室**▶第1金曜日/13:30~15:30/各回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

**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)

**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1第3金曜日/18:00~19:00/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

**わきあいあい将棋**▶第1水曜日第3火曜日第4土曜日/16:00~18:00 ※土曜日は13:30~/各回100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

♪♪♪ 開催日時 ♪♪♪

◆毎月1回 **第2\_水曜日**に開催◆

**4月9日** 水曜日

[時間] 午後1:15~2:45

[参加費] 1回 500円

## 歌声ライヴ

美しい、日本の四季を

一緒に歌い

ましょう!



<講師紹介>  
三上典子

3歳よりピアノを始め、大学院在学中からピアノの指導にあたり、卒業後は演奏活動にも励む。音楽療法・脳トレなど、高齢者を対象にした歌唱指導活動も行っている。

## 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10:00~11:30

[参加費]

1回 500円

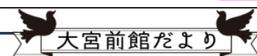
※4月は**15日**です。

「ツ」を習得し、  
魂を注入?  
したの  
コンピ誕生!

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。



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。



桜も見ごろの

大宮前館です

栃木県の108歳の女性が「世界最高年齢の女性現役理容師」としてギネス世界記録に認められたという記事に、なんと「幸せな心で浸っていたら気がつく」と新年度。ご家族同伴で初めての来館の方も見受けられる4月です。愛読書はミステリー/オペラが趣味でイタリア語も習得/習い始めた絵手紙は入所中の母へ送る/俳句を嗜みシニア卓球の現役選手/40歳から再開したバレエを現在も/書道の腕前が光る/ジャズコーラスはじめ歌が好き/地元ネットワークを礎に信頼の幹事役をこなす/炭水化物が好物のこの紙面担当:以上、多彩な個性の面々(スタッフ)がお待ちしています。楽しく学び、また癒しとなる時間・空間となりますよ、ご利用をお待ちしております。

# ゆうゆう大宮前館 令和7年 4月 予定表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前			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			絵手紙	わきあいあい将棋 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						初めての中国語	
午前	6	7	8	9	10	11	12
午後	卓球(く)	てぬぐい体操 さくら会体操 健康エアロビクス 書道教室(I部)	太極拳 やり直し英会話 リラックスヨガ	銭太鼓 歌声ライブ	わがまち一番体操 健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	フラダンス 煎茶道講座	輪投げ 卓球(ポ) 囲碁練習
夜		楽しく学ぶ英会話	相続個別相談会		卓球(ラ)		
午前	13	14	15	16	17	18	19
午後	卓球(ラ)	MDH ヘルシーストレッチ ぬり絵の力	太極拳 腹話術を楽しむ会 わきあいあい将棋 絵手紙	銭太鼓 トールペイント 三療サービス 三療サービス	午前休館 親睦 パソコン キルト製作	フラダンス 輪投げ スポーツ吹矢	輪投げ フリーブロー 囲碁初級者講座 俳句
夜		楽しく学べる英会話				初めての中国語	
午前	20	21	22	23	24	25	26
午後	休館日	てぬぐい体操 さくら会体操 健康エアロビクス 書道教室(II部)	太極拳 やり直し英会話 リラックスヨガ	銭太鼓 卓球(ポ)	わがまち一番体操 健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	フラダンス 煎茶道講座	輪投げ わきあいあい将棋 囲碁練習
夜					卓球(ラ)		
午前	27	28	29	30	<div data-bbox="1029 1442 1436 1585" data-label="Text"> <p>ゆうゆう大宮前館 杉並区宮前5-19-8 03-3334-9640</p> </div>		
午後	宮前五北防災会 卓球(ラ)	MDH ヘルシーストレッチ 落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ				
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

