

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)

7月3日(木)

完成度の高い
ハーモニー
を目指しましょう!

- 時間 ●参加費
- 〈初級〉2:00～3:15 700円(1回)
- 時間 ●参加費
- 〈中級〉3:20～4:35 1000円(1回)

※初級と中級、両方参加の場合、参加費は1400円(1回)



・講師・森野信生

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。

ユーモア溢れる人気の高い先生です

落語会

[開催日]

7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。



※今月は立川志ら門さん



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 給水機導入! どうぞこまめな水分補給を。

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

ぬり絵の力▶第2第4月曜日/14:00~16:00/各回550円

腹話術を楽しむ会▶第3火曜日/10:00~11:30/500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/13:15~14:45/500円

ボイストレッチ▶第1土曜日/10:00~11:30/1000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

相続 行政書士による個別相談会

専門家への
早めの相談
が大切です



◆開催日時
毎月1回 第2火曜日
※7月は8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。

毎月
第2・第4・第5 火曜日
開催

※7月は
7/8, 7/22, 7/29

◆午後2時～3時10分
◆講座料700円(各回)

癒しと健康を!
心身をほぐし、

リラックスヨガ

Relax YOGA

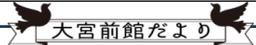
インストラクター 大橋めぐみ

・日本ヨーガ瞑想協会指導者登録講師

・RYT200 時間トレーニング終了

・シニアヨガ指導者養成講座終了

・ジョー・パネット陰ヨガ指導者アドバンス終了



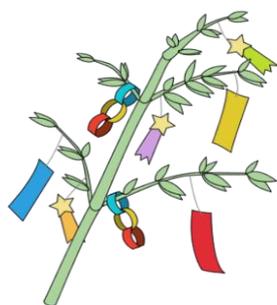
思いを 飾る

まるで宝石箱のよう
な額装に収められた一
粒の梅干し! それは
亡き母親が最後に漬
けたもの。Zentao(ゼン
タウ)で紹介された
愛媛県に住む額装職
人の風雅さんは、依頼
者のその品にまつわる思
いを伺い、作成に臨む。
家族の健康を気遣いな
がら毎年楽しみに漬
けていたという母の思
いが唯一無二の美術
品に仕上がっている。理
容師の父親の鉢や母子
手帳など、複数点の立
体カラージュのよう
な仕上りの額装や、父
親の形見の金櫃が一
本、凛と収まっている
ものも。へ数え切れない
人々から話を聞きだ
した。小説や映画に駄
作は山ほどあるが、人
の人生に駄作はひとつ
もなかった。ノンフィク
ション作家・本橋信宏
さんの言葉です。新
たな一日もまた、価値あ
る人生の1ピース。

ゆうゆう大宮前館 令和7年7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 三療サービス | | フラダンス 輪投げ | ボイストレッチ フリーフロー |
| 午後 | | | 絵手紙 | わきあいあい将棋 親睦 三療サービス | 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 | | | | | | 初めての中国語 | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 | わがまち一番体操 | フラダンス | 輪投げ |
| 午後 | 卓球(く) | 健康エアロビクス 書道教室(I部) | リラックスヨガ | 歌声ライブ | 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(ホ) 囲碁練習 |
| 夜 | | | 相続個別相談会 | | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | | MDH ヘルシーストレッチ | 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 フリーフロー |
| 午後 | 卓球(ラ) | ぬり絵の力 | わきあいあい将棋 絵手紙 | 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 | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | 休館日 | 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 | わがまち一番体操 | フラダンス | 輪投げ |
| 午後 | | 健康エアロビクス 書道教室(II部) | リラックスヨガ | 卓球(ホ) | 健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話 | 煎茶道講座 | 囲碁練習 |
| 夜 | | | | | 卓球(ラ) | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 午前 | 宮前五北防災会 | MDH ヘルシーストレッチ | | | | | |
| 午後 | 卓球(ラ) | 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



ゆうゆう大宮前館
杉並区宮前5-19-8
tel. 03-3334-9640

