

ようこそ!

# ゆうゆう大宮前館

平成30年10月 協働事業のご案内

## 自分でできるリンパケア講習会

リンパに注目! 好評の月一開催です

美容と健康に  
リンパの流れを  
促して

毎月1回 第3火曜日開催  
10月16日(火)

時間  
午前10:00~11:45

参加費  
500円

定員  
15名

※10月はフェイス  
ブラシを使うの回  
ですが、11月は姿  
勢改善、12月は肩  
凝り・腰痛の改善を  
メインとした内容と  
なります。



基礎代謝アップ  
肩凝り・便秘の改善  
美肌とデトックスに  
期待が



## 落語会

【開催日】

10月22日 月曜日

【時間】 午後1時30分~2時30分頃

【木戸銭】 500円 ※お茶菓子付き

落語会に六回ご参加  
の方には、立川流の  
てぬぐいを進呈!

出演は  
または  
立川らく人さん  
立川志ら門さん  
プラス前座一名の予定

## 「高齢者お悩み相談会」

始めました。毎月第4火曜日に開催。

10月は23日 午前10時から12時  
です。<ケア24久我山>のスタッフが  
来館し対応します。ご予約は当館へ!

★新企画!

### 協働事業の予定表

煎茶道講座▶第2第4金曜日/14:00~16:00/2ヶ月4000円※別途、水屋代500円

書道教室<基本>▶第1第3月曜日/13:00~14:30/各回950円

書道教室<筆中級>▶第1第3月曜日/15:00~16:30/各回950円

ぬり絵の力▶第2第4月曜日/14:00~16:00/各回500円

腹話術を楽しむ会▶第3火曜日/13:30~15:30/500円

★

声のアンチエイジング▶第3水曜日/14:00~15:00/3ヶ月1500円

リラックスヨガ▶第2第4火曜日/14:00~15:10/各回700円

貸切ラージボール▶第4日曜日/13:00~16:10/1時間500円

(卓球台1台、ラケット、ボール付き)

スポーツ吹矢▶第1第3金曜日/13:30~15:30/6回2500円

★

上手に歌ってみま専科▶第1木曜日/<初級>14:00~15:15/3ヶ月2000円・<中級>15:20~16:35/3ヶ月2500円

歌声ライブ▶第2水曜日/13:15~14:45/各回500円

★

囲碁初級講座▶第1第3土曜日/13:30~16:30/3ヶ月3000円

健康麻雀倶楽部▶第2第4火曜日/17:30~20:30/3ヶ月3000円

大宮前館だより

## 小さな孫と伝言

八月開催の「落語会」で、落語通の地元の小學生(8歳・時々客として来館)が前座として舞台に上がりました。立川志ら門さんの

料などはからいで実現したのですが、堂々と一席務めあげました。その小學生のお祖母さまは、実は当館のいくつかの講座に参加されており、こうしてゆうゆう館で、世代を超え豊かな時間を共有するという、ひとつの理想型を見た気がしたのでした。

## シニアの暮らしの知っておきたい 心配ごと対策講座

…… 第17回 ……

<知って安心!

生前整理と遺品整理>

2018年10/27 [土曜日]

◆時間 14:00~16:00

◆参加費 無料

ご本人の整理術、  
家族がサポートする  
場合の注意点を。



年齢を重ねると片付けが疎かになる傾向が見られます。ご自身の解決法、また、ご家族が協力して整理する場合の注意点など、解説します。併せて、遺品整理にかかる費用等も!

## 日曜ラージボール

※10月は14日です!

【開催日】 毎月1回 第2日曜日

【時間】 午後1:00~午後3:00

【参加費】 6ヶ月 1200円

⑧ 動きやすい上履きをご持参ください。

ゆうゆう大宮前館 ☎ 03-3334-9640

杉並区宮前 5-19-8

◆お申し込み&お問い合わせ◆