

ようこそ!

ゆうゆう大宮前館

平成30年**12**月 協働事業のご案内

楽しいぬり絵の力



【開催日時】

◆毎月第2・第4月曜日に開催◆

(12/10、12/24、1/14、1/28、2/11...)

午後2時～午後4時

※参加費500円(各回)

注目の
美しい脳トレ

集中力アップや
リラックス効果が
期待される
脳にやさしい刺激
の時間です。

大人のぬり絵
始めてみま
せんか?

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

<筆中級>▶第1第3月曜日/15:00~16:30/各回950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

自分でできるリンパケア▶第3火曜日/10:00~11:45/500円

リラックスヨガ▶第2第4火曜日/14:00~15:10/各回700円

ラージボール同好会【木曜】▶第2第4木曜日/17:30~19:30/3ヶ月1200円【日曜】▶第2日曜日/13:00~15:00/6ヶ月1200円

夜の体操運動教室▶第2第4月曜日(祝日は休み)/18:00~19:00/100円

上手に歌ってみよう専科▶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

小さな伝言

いい年でしたか?
江戸時代、庶民は除夜の鐘を聞きながら、「七味・五悦・三会」を家族で話し合った、というところを鴻上尚史さんのエッセーで知りました。この一年間、初めて食べる美味しいものが七つ、楽しかったことが五つ、新しい出会いが三人いれば、「今年はいいい年だったねえ」と喜び合うと書いていました。いよいよ平成最後の師走です。お茶でも啜りながら「七味・五悦・三会」を振り返ってみるのもいいものではないでしょうか。

落語会

【開催日】
12月24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

師走の開催につき
立川志らく門人さん
両名の出演です。

★新企画!
「やり直し英会話デモ講座」
来年からスタートの英会話教室の紹介版として開催します。12/11(火)
10:00~11:30。体験料金として800円です。

シニアの暮らしの知っておきたい 心配ごと対策講座

…… 第19回 ……
<知って安心!>
最近の葬儀事情・スタイル>
2018年12/8 [土曜日]
◆時間 14:00~16:00
◆参加費 無料

よりシンプルに、自由度が高まり、家族葬が好まれる傾向にある最近の葬儀事情ですが、宗教・形式・場所・費用など、そのメリットやデメリット、注意点など、細かく解説します。

生活・意識の変化
で、自由度高まる
葬儀について!



スポーツ吹矢

※12月は7日と21日です!

【開催日】 毎月第1第3第5金曜日
【時間】 午後1:30~午後3:30
【参加費】 2500円(6回) 1回500円



楽しみながら体調改善

吐く
吸う
の動作は喉や肺機能
を鍛え、風邪や誤嚥
の予防にもつながります。

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◆