



平成30年 4月 協働事業のご案内

# 声のアチエーシング

～加齢により、言葉がこもり、滑舌が悪くなったと感じていらっしゃる方へ～

話し方のプロが導く  
ユニークで楽しい講座です!

講座開催日

【月1回・第3水曜日】

4月18日(水) 5月16日(水) 6月20日(水)

午後2時～午後3時

※参加費 1500円(3回分)

講師：木下玲子

司会・ナレーション・話し方教室講師として活躍中。酒井広(元NHKアナウンサー)門下の、司会者グループ「雅」所属。

滑舌を良くして、はつきりとした言葉で、印象のいい話し方をめざしましょう。

声を磨いて  
印象UP!



# 落語会

【開催日】

4月23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

◆出演は立川らく人さん他一名を予定

落語会に六回ご参加の方には、立川流のてぬぐいを進呈!

「シネマの時間」は4月4日午後2時から上映です。

作品名は大宮前館まで、お問い合わせください。邦画の回となります。

# 鑑賞会賞

## 協働事業の予定表

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

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

腹話術を楽しむ会▶第3火曜日/13:30~15:30/500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/日曜日▶第2日曜日/13:00~15:00/6ヶ月1200円

貸切ラージボール▶第4日曜日/13:00~16:10/1時間500円

スポーツ吹矢▶第1第3金曜日/13:30~15:30/6回2500円

夜の体操運動教室▶第2第4月曜日/18:00~19:00/1回100円



歌声ライブ▶第2水曜日/13:00~14:30/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

## 小さな伝言

長らく、豊かに、刻みたいへ時間。落語でおなじみ『じゅげむじゅげむ』の意をこころ知ですか? 天女の羽衣が岩に触れ微かに擦り切れる、その岩がなくなるまでが一劫とされ、つまり永久に近い長い時間のこと。どうぞ豊かな時間も延ばしてくださいね。

男性72・14歳、女性74・79歳と厚生労働省から健康寿命の発表がありました。男性で0・95歳、女性で0・58歳の伸びです。落語でおなじみ『じゅげむじゅげむ』の意をこころ知ですか? 天女の羽衣が岩に触れ微かに擦り切れる、その岩がなくなるまでが一劫とされ、つまり永久に近い長い時間のこと。どうぞ豊かな時間も延ばしてくださいね。

## シニアの暮らしの知っておきたい 心配ごと対策講座

..... 第11回 .....

＜知って安心！＞

一人暮らしや高齢者世帯のサポート活用法

2018年 4/28 [土曜日]

◆時間 14:00~16:00

◆参加費 無料

不安解消の地元密着の情報。お気軽に!



日常生活における手続き・詐欺などのトラブル回避に役立てたい郵便局のサービスや、見守り・問題発生時にはかけつけてくれる民間のシニア向けサービスなどをご紹介します。

すごく楽しい  
ちょっと上級!

～音大講師の指導で、童謡・世界の名曲を歌います～

## 上手に歌ってみま専科

【開催日時】

◆毎月第1木曜日に開催◆  
4月5日/5月3日/6月7日

#1 初級

●時間● 午後2時～午後3時15分

●参加費● 2000円(3ヶ月)

#1 初級と#2 中級

※両方ご参加の場合

●参加費● 4000円(3ヶ月)

#2 中級

●時間● 午後3時20分～午後4時35分

●参加費● 2500円(3ヶ月)



指導に  
ユーザー溢れる  
楽しく爽快感を  
味わえるコース  
の時間で

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◆

運営：NPO法人 CBすぎなみプラス