



ようこそ！ ゆうゆう大宮前館

平成31年 2月 協働事業のご案内

腹話術を楽しむ会

～ 演じて遊ぶ ～

【開催日時】

◆毎月1回 第3火曜日に開催

【時間】午後 1:30～3:30

【参加費】1回 500円 ※お茶菓子付

ウォーミングアップ⇒

軽い体操や手遊び、発声練習
そして 腹話術の基礎指導

実演⇒

参加者の方々に演じていただき
楽しみます
(各人のキャラクターが際立ち、笑い
弾ける時間です)

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。



コッソリ習得し、
魂を注入？
したり
コンピ誕生！



落語会

【開催日】
2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

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
立川らく人さん
または
立川志ら門さん
プラス前座一名の予定

世界に一つだけの フラワーアレンジ

2月14日 木曜日

10時30分～

参加費 1500円(花材込み)

定員15名 ※申込み締切 2/8



★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

<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

おとなの折り紙教室▶第4水曜日/1:30～15:30/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

自分でできるリンパケア▶第3火曜日/10:00～11:45/500円

スポーツ吹矢▶第1第3金曜日/13:30～15:30/6回2500円

日曜ラージボール▶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

小さな手紙の伝言

年末には今年賀状じまいが話題となり、失礼のない文例などが紹介されてきましたが、朝日新聞の天声人語には、小6の3人に1人が、受取人の住所、差出人の名をはがきのどこに書くか誤っていたという、9年前の統計が紹介されていました。今も郵便番号の欄に相手の電話番号や自分の出番番号を書くと子どもが多いとか、手紙という風情・文化が廃れるのは寂しい限り、お孫さんに確認と手ほどきを試みてはいかがでしょうか？

シニアの暮らしの知っておきたい 心配ごと対策講座

…… 第(21)回 ……

＜ 相続のトラブル
いろいろ ＞

2019年 2/23 [土曜日]

◆時間 14:00

◆参加費 無料

なぜもの？
事例をあげながら
対策をご紹介します！



必ずやめめる、が定説となっている遺産相続。法律で決まっていること、いないことを踏まえながら、もめた事例を取り上げながら、そのカラクリを認識し、併せてとりうる対策を紹介します。



肩凝りや腰の痛み
が和らぐ
凝りや腰の痛み
が和らぐ
凝りや腰の痛み
が和らぐ

リラックスヨガ

●講座開催日●
【月2回・第2第4火曜日】

2月は12日(火)・26日(火)

午後2時～午後3時10分

講座料 700円(各回)

●インストラクター 大橋めぐみ

個々の年齢に応じた
ポーズで
後半には
マイインドフルネス
も実施します

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◆