



住んでよし、学んでよし、心のふるさと すぎなみをつくろう

9月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内

どなたでもご自由に参加できる講座です。詳細は下記の所にお問い合わせください

下記の講座はいずれも長寿応援ポイント（75歳以上）対象講座です。

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**



ゆうゆう梅里堀ノ内館
ホームページ

初心者のための太極拳講座
9月9日・30日（月）
*開催日30日に変更
10時30分～12時00分
講師：稲葉栄子 参加費:各500円

松尾芭蕉とおくのほそ道講座
9月6日（金）
10時00分～12時00分
講師：林誠司 参加費:各500円
★現在満員です

リフレッシュヨガ講座
9月2日・30日（月）
*開催日30日に変更
1時30分～3時00分
講師：阿久津幸子 参加費:各500円

3B体操講座
9月6日・20日（金）
2時00分～3時30分
講師：石橋千枝子 参加費:各500円
3種類の手具を使い音楽に合わせて体操します

懐かしき日本の歌を唄う講座
9月11日・25日（水）
1時30分～3時00分
講師：三反崎和美 参加費:各500円
★現在満員です

トーンチャイム講座
9月27日（金）
1時30分～3時00分
講師：三反崎和美 参加費:各500円
美しい音色チャイムの音を奏でます。

一からのスマホ講座
9月5日（木）
1時00分～3時00分
講師：竹箒の会 参加費:各500円
★現在満員です

映画鑑賞講座
9月7日（土）
1時30分～3時30分
参加費：無料
*事前予約

新規講座 大人のぬりえ講座
9月1日（日）
10時00分～12時00分
講師：小野寺 清 参加費：500円
*参加申し込み受け付けます。

水彩画講座
9月21日（土）
10時00分～12時00分
講師：鐘尾 隆 参加費：500円
水彩画の基礎から学ぶ講座です。

新講座 癒しの音色よし笛講座
9月26日（木）
10時00分～12時00分
講師：松本聖 参加費：500円・10名（先着）
*参加申し込み受け付けます。

新講座 頭と身体のトレーニング講座
9月13日（金）
1時30分～3時00分
講師：古内 太一 参加費：500円・20名（先着）
*参加申し込み受け付けます。

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ

ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319