



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



4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。

新規講座のご案内

5月開講:5月3日(金)

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

詳細は4月15日号の広報に掲載されます

満員

初心者のための太極拳講座

誰もが気軽に参加できる優しい太極拳
先生の指導のもと無理なく身体を動かしましょう



4月8日・22日(月)

10時30分～12時

講師:稲葉栄子 参加費:各500円



*各自飲み物・上履き持参

満員

懐かしき日本の歌を唄う講座

日本に伝わる懐かしい唱歌、童謡、歌謡曲などを
先生の解説とともに皆で楽しく唄う講座

4月10日・24日(水)

午後1時30分～3時



講師:三反崎和美 参加費:各500円

水彩画講座

募集

初心者の方を対象に、デッサンから始め、絵具の
使い方、色の塗り方など基礎から学びます

4月20日(土) *第1土～第3土に変更

午前10時～12時

用意するもの...12色以上の水彩絵具、
水彩筆、画用紙、消しゴム、タオルなど
講師:鐘尾 隆 参加費500円



3B 体操講座

手具のポール・ベル・ベルター を使い音楽に合わせて楽し
く体操を! (手具は用意してあります)
運動しやすい服装、タオルや飲物を持参ください

4月5日・19日(金)

午後2時～3時30分

講師:石橋千枝子 参加費:各500円



映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分

4月6日(土)

飲み物を持参ください。参加費 無料



満員

リフレッシュヨガ講座

体の硬い老若男女大集合、ヨガ初心者向けに
ストレッチや体幹訓練を、楽しくやります
※タオルや飲み物を持参してください

4月1日・15日(月)

午後1時30分～2時30分

講師:阿久津幸子 参加費:各 500円



トーンチャイム講座

トーンチャイムの魅力は音色です。シンプルで
ありながら、奥の深い楽器それがトーンチャイムです

第4金曜日

午後1時30分～3時

4月26日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円



花と緑のボランティア講座

季節の花を植えて手入れをし、鑑賞します
又野菜を植付け、収穫を楽しむ講座です

4月11日・25日(木)

1時30分～3時30分

作業しやすい服装、飲み物持参



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