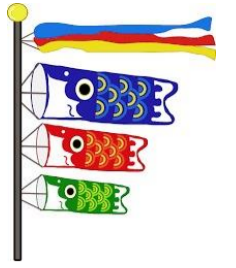




# 5月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内

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。

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



5月13日・27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



募集

## 松尾芭蕉とおくのほそ道講座

俳句・旅・自然・古典文学・人生...あらゆる魅力を  
凝縮した紀行文の名作『奥の細道』の世界を学びます

5月 3日(毎月第一金曜日)

10時00分～12時

講師:林 誠司 参加費:各500円

\*各自飲み物・上履き持参



募集

## 水彩画講座

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

5月18日(土)

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



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

5月 8日・22日(水)

午後1時30分～3時

講師:三反崎和美 参加費:各500円

\*各自飲み物・上履き持参



## 3B 体操講座

手具のボール・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

5月 3日・17日(金)

午後2時～3時30分

講師:石橋千枝子 参加費:各500円



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

5月 6日・20日(月)

午後1時30分～3時

講師:阿久津幸子 参加費:各 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

5月 9日・23日(木)

1時30分～3時30分

作業しやすい服装、飲み物持参



## 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

午後1時30分～3時

5月 24日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円

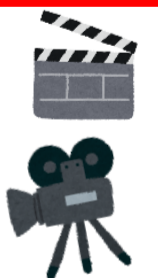


## 映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分

5月 4日(土)

飲み物を持参ください。参加費 無料



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