



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

10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（60歳以上）対象講座です。

ゆうゆう梅里堀ノ内館

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

ホームページ

初心者のための太極拳講座

10月 6日（月） 10時30分～12時00

10月12日（日） 1時30分～3時00分

開催日が異なってます。気を付けて下さい

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

10月 3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

10月 6日・20日（月）

1時30分～ 3 時00分

講師：阿久津幸子 参加費:各500円

★現在満員です

3B体操講座

10月 5日・**31日（金）**

2 時00分～3時30分

講師：石橋千枝子 参加費:各500円

★現在満員です

音楽講座 みんなで歌おう

10月8日（水）

1 時30分～ 3 時00分

講師：吉田寛子 参加費:500円

★現在満員です

音楽講座 歌はともだち

10月22日(水)

1 時30分～ 3 時00分

講師：三坂久美子 参加費:各500円

★現在満員です

大人のぬりえ講座

10月 5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**

映画鑑賞講座

10月 4日（土）

1 時30分～3時30分

参加費：無料

*** 事前予約**

頭と身体のトレーニング講座

10月10日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円

*** 参加申し込み受け付けます**

水彩画講座

10月18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

ご案内！

長谷川淳一「ヴァイオリンコンサート」

クラシックから昭和の歌謡曲・ディズニーまで

11月29日(土曜日) 2時00時～3時00分

参加費:500円 事前申し込み

*** 10月15日より、ゆうゆう館にて申し込み受付**



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