



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

11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
ホームページ

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

初心者のための太極拳講座

11月 3日（月）10時30分～12時00

11月 9日（日）1時30分～3時00分

開催日が異なっています。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

11月 7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

11月 3日・17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

11月 7日・21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

11月12日（水）は

***講師の都合により、中止にします**

★現在満員です

音楽講座 歌はともだち

11月26日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：各500円

大人のぬりえ講座

11月 2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

11月 1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

11月14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

11月15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

長谷川淳一「ヴァイオリンコンサート」

11月29日（土曜日）14：00～15：00

クラシックから昭和の歌謡曲・ディズニーまで

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

地域交流会

シニアも子どももおとなも作って遊ぼう

11月30日（日曜日）14：00～16：00

1才からシニア世代までどなたも歓迎

参加費無料 大人や親子30名程度

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