



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

## 12月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



：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

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。

\*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

12月 1日（月）10時30分～12時00

**12月 14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：稻葉栄子 参加費:各500円

### 松尾芭蕉とおくのほそ道講座

12月 5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

12月 1日・15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

12月 5日・19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

12月3日(水) 10時00分～12時00分

**\* 開催日・開催時間が変更になっています**

講師：吉田寛子 参加費:500円

### 音楽講座 歌はともだち

12月24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

12月 7 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

12月 6 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

12月12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

12月20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



いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



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