



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。

***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

4月7日（月）10時30分～12時00分

4月13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

4月4日（金）

10時00分～12時00分

講師：林誠司 参加費：500円

★現在満員です

リフレッシュヨガ講座

4月7日・21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

4月4日・18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

頭と身体のトレーニング講座

4月11日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円・20名

***参加申し込み受け付けます**

水彩画講座

4月19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

大人のぬりえ講座

4月6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

4月5日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

***事前予約**

音楽講座 みんなで歌おう♪

4月9日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費：500円

***新規参加申し込み受付中**

癒しの音色よし笛講座

4月24日（木）

10時00分～12時00分

講師：松本聖 参加費：500円・10名

***参加申し込み受け付けます**

パソコン講座 パソコンで遊ぼう！

5月 開催予定

脳トレゲーム・インターネット検索

パソコンで世界遺産の旅など

参加費：500円

音楽講座 歌はともだち 5月から開催

5月28日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：500円

***新規参加申し込み受付中**

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