



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

6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。

*** 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

6月2日（月）10時30分～12時00分

6月8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

6月6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

6月2日・16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

6月6日・20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

6月13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

6月21日（土）

10時00分～12時00分

講師：鐘尾 隆 参加費：500円

大人のぬりえ講座

6月1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

6月7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♪

6月11日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費：500円

*** 参加締め切りしました**

音楽講座 歌はともだち

6月25日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：500円

*** 参加締め切りしました**

6月新規講座

パソコンで遊ぼう！

6月13日・27日（金）1時30分～3時30分

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

初心者対象 6月～11月（12回講座）全講座参加できる方 定員10名

*** ノートPCはWinndows11使用。2人で1台計4台用意します。持ち込みOK**

参加費：各500円

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

