



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

8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

8月4日（月）10時30分～12時00分

8月10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

8月1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

8月4日・18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

8月1日・15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

8月13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

8月27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

8月3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

8月2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

8月8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

8月16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

令和7年度下半期団体登録

（確認会）抽選会のお知らせ

8月20日（水）10：00～

申請期間・7月24日（木）から8月8日（金）

9月敬老月間のお知らせ

日時・9月30日（火）10：30～

防災課職員による防災講話・防災食体験

自主グループの皆様による発表会及び作品展

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