



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

9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

9月 1日（月） 10時30分～12時00

9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：稲葉栄子 参加費:各500円

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

9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

9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

9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

9月10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

9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

★現在満員です

大人のぬりえ講座

9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

9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

9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

9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

敬老月間

敬老月間イベントお知らせ

*** 防災食の紹介・試食・活動の発表会・作品展示などをお楽しみください**

日時：9月30日(火) 10：30～

①10：30～ 防災講話 防災について・防災課職員 ②12：00～ 防災食試食

③12：30～ 各団体による発表会 ④作品展示：9月10日～9月30日

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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流

