



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

1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

1月 5日（月） 10時30分～12時00

***1月は5日のみ開催11日はお休みです。**

***1月11日（日）講師の都合でお休み**

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

***1月は休館日のため
お休みです**

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

1月 5日・19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

1月 16日（金）

2時00分～3時30分

***1月 2日（金）休館日のためお休み**

講師：石橋千枝子 参加費:各500円

音楽講座 みんなで歌おう

1月14日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費:各500円

音楽講座 歌はともだち

1月28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

1月 8日（水）

13時30分～15時00分

***1月は開催日時が変更になっています**

講師：小野寺 清 参加費：500円

映画鑑賞講座

***1月は休館日のため
お休みです**

***事前予約**

頭と身体のトレーニング講座

1月9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

1月 17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

ケア24健康講座

「冷えと痛みを撃退！冬の温活体操」

1月30日（金）

14時00分～15時30分

講師:瀬戸 章寛 参加費無料

*** 参加申し込み受付ます。**

出張保健室

体組成計・ステップボックス等

1月30日（金）

13時00分～14時00分

***どなたでも参加できます**

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