



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（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
4月6日（月）10時30分～12時00分
4月12日（日）1時30分～15時00分
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3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6日・20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3日・17日
2時00分～3時30分
講師：石橋千枝子 参加費:各500円

音楽講座 みんなで歌おう
4月8日（水）
1時30分～3時00分
講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち
4月22日（水）
1時30分～3時00分
講師：三坂久美子 参加費:500円

大人のぬりえ講座
4月5日（日）
10時00分～12時00分
講師：小野寺 清 参加費：500円

映画鑑賞講座
4月4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
4月10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
4月18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

新規講座のご案内 6月から開講	
松尾芭蕉の旅講座	6月5日（金）
「おくのほそ道」「野ざらし紀行」など 芭蕉が残した紀行文から、芭蕉の旅と作品の 魅力を紹介します。	10時00分～12時00分 先着 30名 講師 林 誠司 参加費 各回 500円 *4月1日より受け付けます。

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