



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。

ゆうゆう梅里堀ノ内館

*** 各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

ホームページ

初心者のための太極拳講座

6月1日(月)10時30分～12時00分

注 講師の都合で6月7日は休み

講師：稲葉栄子 参加費:各500円

*** 参加申し込み受け付けます**

松尾芭蕉の旅講座

6月5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 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

6月5日(金) 2時00分～3時30分

注 講師の都合で6月19日は休み

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

6月10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

6月24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

6月7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

6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

6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

6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

日本フィル 出張コンサート

【 弦楽四重奏 】

6月30日(火曜日)午後14:00～

参加費：無料

***6月1日(月)より参加申し込み受付します。**



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