



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

7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

7月6日（月）10時30分～12時

7月12日（日）1時30分～3時

講師：稲葉栄子 参加費:各500円

松尾芭蕉の旅講座

7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

7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

3B体操講座

7月3日・17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

7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

7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

7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

7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

7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

7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

7月の健康講座のご案内

出張保健室 & 健康講座

7月30日(木)13時00分～15時30分 無料

1部 出張保健室 体組成計・ベジチェック 2部 健康講座 正しい歩き方と姿勢

申込はゆうゆう館受付又はケア24（03-5929-1924）

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

