



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7日（月）10時30分～12時

***講師の都合で9月は1回のみ開催です。**

講師：稲葉栄子 参加費：各500円

松尾芭蕉の旅講座

9月4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

9月7日・21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4日・18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9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

9月23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

9月6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

9月5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11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19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

敬老月間イベント

日 時：9月29日（火曜日）10：30～15：30

*作品展示：9月10日～10月10日

①消防署職員による防災講話・防災訓練ほか ②防災食体験 ③自主グループによる発表会

コーラス・オカリナ・大正琴等 ④作品展示・手芸・水彩画・ぬり絵等

事前申込 先着順70名 *9月1日より、ゆうゆう館窓口にて申し込み受付

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

