



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（75歳以上）対象講座です。

***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8日・22日（月）

10時30分～12時00分

講師：稲葉栄子 参加費：各500円

★現在満員です

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

7月5日（金）

10時00分～12時00分

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

7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

7月5日・19日（金）

2時00分～3時30分

講師：石橋千枝子 参加費：各500円

3種類の手具を使い音楽に合わせて体操します

懐かしき日本の歌を唄う講座

7月10日・24日（水）

1時30分～3時00分

講師：三反崎和美 参加費：各500円

★現在満員です

トーンチャイム講座

7月26日（金）

1時30分～3時00分

講師：三反崎和美 参加費：各500円

美しい音色チャイムの音を奏でます。

一からのスマホ講座

7月4日・18日（木）

1時00分～3時00分

講師：竹箒の会 参加費：各500円

★現在満員です

映画鑑賞講座

7月6日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*事前予約

新規講座募集中 **大人のぬりえ講座**

7月7日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

水彩画講座

7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。

花と緑のボランティア講座

7月11日・25日（木）

1時30分～3時30分

花壇・プランタンに花や野菜を植え収穫等を楽しみます。

***9月～12月はお休みです**

新規講座募集中 **頭と身体の健康講座**

7月12日（金）

1時30分～3時

講師：古内太一 参加費：500円

脳トレーニングと体操でリフレッシュ！

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

