



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梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



ゆうゆう梅里堀ノ内館
ホームページ



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。

*** 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7日（月）10時30分～12時00

7月13日（日）1時30分～3時00分

開催日が異なってます。気を付けて下さい

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

7月4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

7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

7月9日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費：500円

★現在満員です

音楽講座 歌はともだち

7月23日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：各500円

★現在満員です

大人のぬりえ講座

7月6日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

*** 参加申し込み受け付けます**

映画鑑賞講座

7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

7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

7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

新規講座 パソコンで遊ぼう講座

7月11日・25日（金）

1時30分～3時00分

初心者対象 6月～11月（12回講座）

参加費：各500円

健康講座 「上手な年の取り方」

人は血管とともに老いる

7月10日（木）14時00分～15時30分

講師：脳神経外科医 原田俊一

ケア24梅里「出張保健室」13:00～

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