



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

## 1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

1月 5日（月） 10時30分～12時00

**1月11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

**\* 1月は休館日のため  
お休みです**

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

1月 5日・19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

1月 16日（金）

2時00分～3時30分

**\* 1月 2日（金）休館日のためお休み**

講師：石橋千枝子 参加費:各500円

### 音楽講座 みんなで歌おう

1月14日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費:各500円

### 音楽講座 歌はともだち

1月28日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費:各500円

### 大人のぬりえ講座

**1月 8日（水）**

**13時30分～15時00分**

**\* 1月は開催日時が変更になっています**

講師：小野寺 清 参加費：500円

### 映画鑑賞講座

**\* 1月は休館日のため  
お休みです**

**\* 事前予約**

### 頭と身体のトレーニング講座

1月9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

1月 17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

### ケア24健康講座

**「冷えと痛みを撃退！冬の温活体操」**

1月30日（金）

14時00分～15時30分

講師:瀬戸章寛 参加費：500円

**\* 参加申し込み受け付けます**

### 出張保健室

**体組成計・ステップボックス等**

1月30日（金）

13時00分～14時00分

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

