



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。

*各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。



ゆうゆう梅里堀ノ内館
ホームページ

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

開催日が異なっています。気を付けて下さい

講師：稻葉栄子 参加費:各500円

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

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

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

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**

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**

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

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 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

映画鑑賞講座

***1月は休館日のため**

お休みです

*** 事前予約**

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

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

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