



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

2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
2月2日（月）10時30分～12時00分
2月8日（日）1時30分～15時00分
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
2月6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
2月2日・16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
2月6日・20日
2時00分～3時30分
講師：石橋千枝子 参加費:各500円

音楽講座 みんなで歌おう
* 2月4日(水) 10時00分～12時00分
* 2月は開催日時が変更になっています
講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち
2月25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
2月1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
2月7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
2月13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
2月21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

春風と共に街歩き講座
田園調布とその周辺の今と昔を学んで散策
見学会では春爛漫の現地を訪問、春を感じながら新たな発見をする、そんな街歩きを松本裕介と楽しみます

2回とも参加できる方、参加費 千円
2月19日（木）午後1時、座学
ゆうゆう梅里堀ノ内館
3月19日（木）午前10時、見学会
田園調布駅で待ち合わせ

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