



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

5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

5月4日（月）10時30分～12時00分

5月10日（日）1時30分～3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

5月1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

5月4日・18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

5月1日・15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

5月13日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち

5月27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

5月3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

5月2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

5月8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

5月16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

6月の協働事業のご案内

日本フィル 出張コンサート

【 弦楽四重奏 】

6月30日(火曜日)午後14:00～14:40

参加費：無料



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

