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

4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（75歳以上）対象講座です。

新規講座のご案内

5月開講：5月3日（金）

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

詳細は4月15日号の広報に掲載されます

満員　初心者のための太極拳講座

誰もが気軽に参加できる優しい太極拳
先生の指導のもと無理なく身体を動かしましょう

4月8日・22日（月）
10時30分～12時
講師：稲葉栄子　　参加費:各500円
＊各自飲み物・上履き持参

満員　懐かしき日本の歌を唄う講座

日本に伝わる懐かしい唱歌、童謡、歌謡曲などを
先生の解説とともに皆で楽しく唄う講座

4月10日・24日（水）
午後1時30分～3時

講師：三反崎和美　　参加費：各500円

水彩画講座　募集

初心者の方を対象に、デッサンから始め、絵具の使い方、色の塗り方など基礎から学びます

4月20日（土）　＊第1土～第3土に変更
午前10時～12時

用意するもの・・・12色以上の水彩絵具、水彩筆、画用紙、消しゴム、タオルなど
講師：　鐘尾　隆　　参加費500円

３Ｂ体操講座

手具のボール・ベル・ベルター を使い音楽に合わせて楽しく体操を！（手具は用意してあります）
運動しやすい服装、タオルや飲物を持参ください

4月5日・19日（金）
午後2時～3時30分

講師:石橋千枝子　　参加費:各500円

映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分
4月6日（土）
飲み物を持参ください。　参加費　無料

満員　リフレッシュヨガ講座

体の硬い老若男女大集合、ヨガ初心者向けにストレッチや体幹訓練を、楽しくやります
※タオルや飲み物を持参してください

4月1日・15日（月）
午後1時30分～2時30分
講師：阿久津幸子　　参加費：各 500円

トーンチャイム講座

トーンチャイムの魅力は音色です。シンプルでありながら、奥の深い楽器それがトーンチャイムです

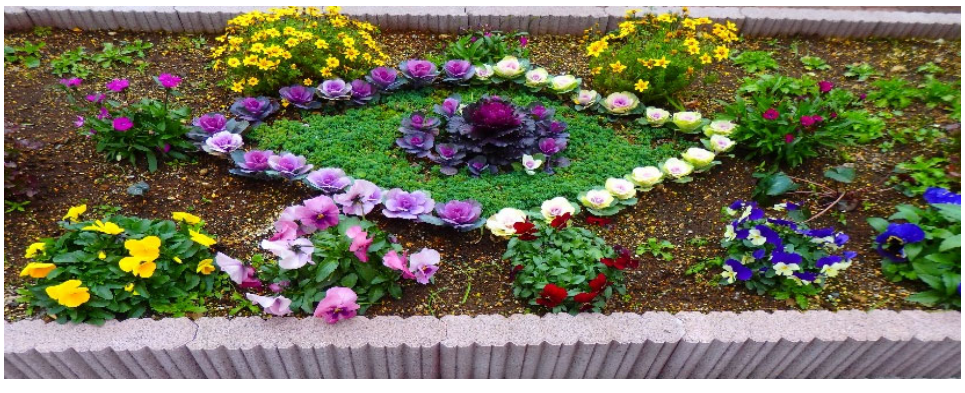
第4金曜日
午後1時30分～3時
4月26日（金）

講師：三反崎和美　　参加費：500円

花と緑のボランテア講座

季節の花を植えて手入れをし、鑑賞します
又野菜を植付け、収穫を楽しむ講座です

4月11日・25日（木）
1時30分～3時30分
作業しやすい服装、飲み物持参



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

令和6年4月予定表

ゆ う ゆ う 梅 里 堀 ノ 内 館　使 用 予 定 表

曜日		日			月			火			水			木			金			土		
					1			2			3			4			5			6		
部屋名		和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)
第1曜	午前				若竹会 太極拳	セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブル ゼファー オカリナ		はなみずき コーラス			さつき会 フォークダンス	すみれ会 大正琴		気功体操の会 気功		茶友会 手芸	松尾芭蕉とおくの細道講座 5月より開講	梅里クラブ 囲碁	協働 事業	協働 事業	
	午後				リフレッシュ ヨガ講座		麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス		協働 事業	協働 事業	麻雀 木曜会	3B体操講座			映画鑑賞講座		ダーツ ハードダーツの会
	夜間								スマイルムーン ウクレレ				役員会 堀ノ内町会								協働事業 準備	
		7			8			9			10			11			12			13		
部屋名		和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)
第2曜	午前	協働 事業	協働 事業	パソコン	太極拳講座		草木染の会 草木染	和田堀地区 いきいき 連合会会議	薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功	気功体操の会 気功	扇会 ペン習字		三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳	ダーツ ハードダーツの会	高円寺トリム 健康体操		阿佐セ会 親睦会
	午後	協働 事業	協働 事業			麻雀 月曜会		健康 麻雀杉並	ひまわり 民謡		懐かしき日本の歌を 唄う講座			協働 事業	花と緑の ボランティア 講座	麻雀 木曜会		協働 事業	プラチナの会 折り紙	協働 事業	長寿会 役員会	
	夜間													三療 準備				スマイルムーン ウクレレ				
		14			15			16			17			18			19			20		
部屋名		和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)
第3曜	午前	スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会			若竹会 太極拳	セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブル ゼファー オカリナ		はなみずき コーラス			さつき会 フォークダンス	すみれ会 大正琴	事務連絡会			茶友会 手芸	わがまち 一番体操	梅里クラブ 囲碁	水彩画講座 4月より開講日変更		
	午後	協働 事業	協働 事業		リフレッシュ ヨガ講座		麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス		協働 事業	協働 事業	えびね 和工芸	3B体操講座			スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会		ダーツ ハードダーツの会
	夜間								スマイルムーン ウクレレ													
		21			22			23			24			25			26			27		
部屋名		和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)
第4曜	午前	休館日			太極拳講座		セシオントリム 健康体操		薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功		気功体操の会 気功		三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳		高円寺トリム 健康体操		
	午後					麻雀 月曜会		健康 麻雀杉並	ひまわり 民謡		懐かしき日本の歌を 唄う講座			協働 事業	花と緑の ボランティア 講座	麻雀 木曜会		トーン チャイム講 座	プラチナの会 折紙	協働 事業	二輪草 歌謡舞踊	ダーツ ハードダーツの会
	夜間													三療 準備				スマイルムーン ウクレレ				
		28			29			30														
部屋名		和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)
第5曜	午前	長寿会 お楽しみ会																				
	午後																					
	夜間																					