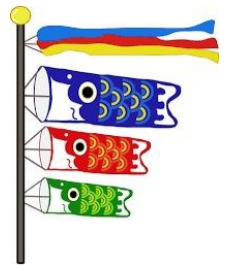




# 5月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内

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(75歳以上)対象講座です。

## 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



5月13日・27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



募集

## 松尾芭蕉とおくのほそ道講座

俳句・旅・自然・古典文学・人生...あらゆる魅力を  
凝縮した紀行文の名作『奥の細道』の世界を学びます

5月 3日(毎月第一金曜日)

10時00分～12時

講師:林 誠司 参加費:各500円

\*各自飲み物・上履き持参



募集

## 水彩画講座

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

5月18日(土)

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



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

5月 8日・22日(水)

午後1時30分～3時

講師:三反崎和美 参加費:各500円

\*各自飲み物・上履き持参



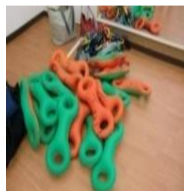
## 3B 体操講座

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

5月 3日・17日(金)

午後2時～3時30分

講師:石橋千枝子 参加費:各500円



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

5月 6日・20日(月)

午後1時30分～3時

講師:阿久津幸子 参加費:各 500円



## 花と緑のボランティア講座

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

5月 9日・23日(木)

1時30分～3時30分

作業しやすい服装、飲み物持参



## 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

午後1時30分～3時

5月 24日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円



## 映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分

5月 4日(土)

飲み物を持参ください。参加費 無料



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5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																																																																																																																																						
	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										さつき会 フォークダンス			すみれ会 大正琴			茶友会 手芸			松尾芭蕉と おくの細道 講座			梅里クラブ 囲碁			協働 事業			協働 事業																																																																																																																												
	午後										コスモス コーラス			協働 事業			協働 事業			3B体操講座			映画鑑賞講座			ダーツ ハードダーツの会																																																																																																																															
	夜間													役員会 堀ノ内町会																																																																																																																																											
5																						6																						7																						8																						9																						10																						11																					
第2曜	午前	協働 事業			協働 事業			パソコン パソコンクラブ 梅里			若竹会 太極拳			セシオントリム 健康体操			オカリアンサン ルゼファー オカリナ			はなみずき コーラス			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			阿佐せ会 親睦会																																																																																																										
	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			たんぼぼ エアロビクス			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			三療 準備			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																																																																																																																																																								
12																						13																						14																						15																						16																						17																						18																					
第3曜	午前	スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会			パソコン パソコンクラブ 梅里			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			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																																																																																																																
	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						コスモス コーラス			すみれ会 大正琴			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																																																																																																																																																								
19																						20																						21																						22																						23																						24																						25																					
第4曜	午前				若竹会 太極拳			セシオントリム 健康体操			オカリアンサン ルゼファー オカリナ			はなみずき コーラス			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			桃苑会 太極拳			高円寺トリム 健康体操																																																																																																																												
	午後	休館日						リフレッシュ ヨガ講座			麻雀 月曜会			健康 麻雀杉並			たんぼぼ エアロビクス			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			三療 準備			協働 事業			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																																																																																																																																																								
26																						27																						28																						29																						30																						31																																											
第5曜	午前	長寿会 お楽しみ会			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			さつき会 フォークダンス																																																																																																																																								
	午後							麻雀 月曜会			健康 麻雀杉並			ひまわり 民謡			協働 事業			協働 事業						協働 事業			協働 事業						協働 事業			協働 事業																																																																																																																			
	夜間																																																																																																																																																								

