

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

## 10月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内

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。

\*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

開催日調整中

10時30分～12時00分

講師：稲葉栄子 参加費：各500円

★現在満員です

### 松尾芭蕉とおくのほそ道講座

10月4日（金）

10時00分～12時00分

講師：林誠司 参加費：各500円

★現在満員です

### リフレッシュヨガ講座

10月7日・21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

10月4日・18日（金）

2時00分～3時30分

講師：石橋千枝子 参加費：各500円

3種類の手具を使い音楽に合わせて体操します

### 懐かしき日本の歌を唄う講座

10月9日・23日（水）

1時30分～3時00分

講師：三反崎和美 参加費：各500円

★現在満員です

### トーンチャイム講座

10月25日（金）

1時30分～3時00分

講師：三反崎和美 参加費：各500円

美しい音色チャイムの音を奏でます。

### 大人のぬりえ講座

10月6日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

\*参加申し込み受け付けます。

### 映画鑑賞講座

10月5日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

\*事前予約

### 新講座 癒しの音色よし笛講座

10月24日（木）

10時00分～12時00分

講師：松本聖 参加費：500円・10名（先着）

\*参加申し込み受け付けます。

### 水彩画講座

10月19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。

### 敬老月間イベント（その2）

自主グループ発表会

10月13日（日）

午後1時～午後4時

\*お茶菓子付き 参加希望の方は事前に予約

### 新講座 頭と身体のトレーニング講座

10月11日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円・20名（先着）

\*参加申し込み受け付けます。

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



