



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。

***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

4月7日（月）10時30分～12時00

4月13日（日）1時30分～3時00分

開催日が異なってます。気を付けて下さい

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

4月4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

4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

4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

★現在満員です

頭と身体のトレーニング講座

4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

*** 参加申し込み受け付けます**

水彩画講座

4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

大人のぬりえ講座

4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

4月5日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*** 事前予約**

音楽講座 みんなで歌おう♪

4月9日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費：500円

*** 新規参加申し込み受付中**

癒しの音色よし笛講座

4月24日（木）

10時00分～12時00分

講師：松本聖 参加費：500円・10名

*** 参加申し込み受け付けます**

パソコン講座 パソコンで遊ぼう！

5月 開催予定

脳トレゲーム・インターネット検索

パソコンで世界遺産の旅など

参加費：500円

音楽講座 歌はともだち 5月から開催

5月28日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：500円

*** 新規参加申し込み受付中**

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ

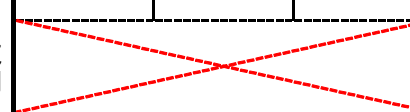
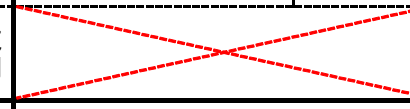
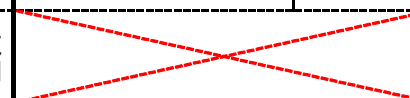
ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319

令和 7 年 4 月使用予定表

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		
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									はなみずき コーラス		矢車草 手芸	協働 事業	すみれ会 大正琴	若竹会 太極拳	協働 事業		茶友会 手芸	松尾芭蕉と おくのほそ道 講座	梅里クラブ 囲碁	協働 事業	協働 事業	
	午後								健康 麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス			コスモス コーラス		花とみどりの ボランティア講座		麻雀 木曜会	3B体操講座			映画鑑賞講座		ハードダーツの会 ダーツ
	夜間									スマイルムーン ウクレレ					堀の内町会 役員会		講座準備						
			6			7			8			9			10			11			12		
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	大人のぬり え講座	パソコン パソコンクラブ 梅里	太極拳講座		オカリナアンサン ブルゼファー オカリナ	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	ガラバゴスの会 気功	若竹会 太極拳	扇会 ペン習字		三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳	ハードダーツの会 ダーツ	高円寺体操クラブ ストレッチ体操		阿佐セ会 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	ひまわり 民謡		音楽講座 みんなで歌おう		you遊チャイ ムトーンチャイ ム	一からのスマホ講座		麻雀 木曜会		頭と身体 のトレーニング 講座	プラチナの会 折り紙	協働 事業	長寿会 役員会		
	夜間					スマイルムーン ウクレレ			スマイルムーン ウクレレ					三療 準備									
			13			14			15			16			17			18			19		
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					セシオントリム 健康体操	草木染の会 草木染		はなみずき コーラス		矢車草 手芸	協働 事業	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	太極拳講座					麻雀 月曜会		健康 麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス			コスモス コーラス		花とみどりの ボランティア講座		和工芸 えびね	3B体操講座		スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会		ハードダーツの会 ダーツ	
	夜間					スマイルムーン ウクレレ				スマイルムーン ウクレレ							ミーティング						
			20			21			22			23			24			25			26		
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					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		薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラバゴスの会 気功	若竹会 太極拳	協働 事業	癒しの音色 よし笛講座	三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳		高円寺体操クラブ ストレッチ体操		
	午後					リフレッシュ ヨガ講座		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	一からのスマホ講座		麻雀 木曜会		you遊チャイ ムトーンチャイ ム	プラチナの会 折り紙	協働 事業	二輪草 歌謡舞踊	ハードダーツの会 ダーツ
	夜間						スマイルムーン ウクレレ			スマイルムーン ウクレレ					三療 準備								
			27			28			29			30			31								
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			パソコン パソコンクラブ 梅里		セシオントリム 健康体操					ケア24梅 里											
	午後					麻雀 月曜会																	
	夜間								スマイルムーン ウクレレ		