



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

## 6月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



ゆうゆう梅里堀ノ内館  
ホームページ

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。



<b>初心者のための太極拳講座</b>
6月2日（月）10時30分～12時00分
<b>6月8日（日）1時30分～3時00分</b>
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

<b>松尾芭蕉とおくのほそ道講座</b>
<b>6月6日（金）</b>
<b>10時00分～12時00分</b>
講師：林誠司 参加費：500円
<b>★現在満員です</b>

<b>リフレッシュヨガ講座</b>
<b>6月2日・16日（月）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：阿久津幸子 参加費：各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>3B体操講座</b>
<b>6月6日・20日（金）</b>
<b>2時00分～3時30分</b>
講師：石橋千枝子 参加費：各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>頭と身体のトレーニング講座</b>
<b>6月13日（金）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：古内 太一 参加費：500円・20名
<b>* 参加申し込み受け付けます</b>

<b>水彩画講座</b>
<b>6月21日（土）</b>
<b>10時00分～12時00分</b>
講師：鐘尾 隆 参加費：500円

<b>大人のぬりえ講座</b>
<b>6月1日（日）</b>
<b>10時00分～12時00分</b>
講師：小野寺 清 参加費：500円
<b>* 参加申し込み受け付けます</b>

<b>映画鑑賞講座</b>
<b>6月7日（土）</b>
<b>1時30分～3時30分</b>
参加費：無料
<b>* 事前予約</b>

<b>音楽講座</b> みんなで歌おう♪
<b>6月11日（水）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：吉田寛子 参加費：500円
<b>* 参加締め切りました</b>

<b>音楽講座</b> 歌はともだち
<b>6月25日（水）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：三坂久美子 参加費：500円
<b>* 参加締め切りました</b>

<b>6月新規講座</b> <b>パソコンで遊ぼう！</b>
<b>6月13日・27日（金）1時30分～3時30分</b>
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
初心者対象 6月～11月（12回講座）全講座参加できる方 定員10名
* ノートPCはWindows11使用。2人で1台計4台用意します。持ち込みOK
参加費：各500円

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6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			6			7			
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	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		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	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	たんぼぼエアロピクス	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	X									スマイルムーンウクレレ	堀の内町会役員会		講座準備								
8			9			10			11			12			13			14				
第2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		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	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		阿佐せ会親睦会	
	午後	太極拳講座		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		パソコンで遊ぼう講座		協働事業	長寿会役員会
	夜間	X									スマイルムーンウクレレ			三療準備								
15			16			17			18			19			20			21				
第3曜	午前			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			矢車草手芸	協働事業	すみれ会大正琴	事務連絡会及び職員研修のため一日休館日			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	休館日			リフレッシュヨガ講座		麻雀月曜会		健康麻雀杉並	たんぼぼエアロピクス	コスモスコーラス		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	X									スマイルムーンウクレレ											
22			23			24			25			26			27			28				
第4曜	午前	長寿会お楽しみ会		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	若竹会太極拳	協働事業	セブンホールズよし笛	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			麻雀月曜会				健康麻雀杉並	ひまわり民謡	音楽講座歌はともだち		協働事業	協働事業	麻雀木曜会		you遊チャイムトーンチャイム	パソコンで遊ぼう講座	協働事業	二輪草歌謡舞踊	ハードダーツの会ダーツ		
	夜間	X									スマイルムーンウクレレ			三療準備								
29			30																			
第5曜	午前																					
	午後																					
	夜間	X																				