



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

8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（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。**

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

8月4日（月）10時30分～12時00

8月10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

8月1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

8月4日・18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

8月1日・15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

音楽講座 みんなで歌おう

8月13日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費：500円

★現在満員です

音楽講座 歌はともだち

8月27日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：各500円

★現在満員です

大人のぬりえ講座

8月3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

8月2日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*** 事前予約**

頭と身体のトレーニング講座

8月8日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円

*** 参加申し込み受け付けます**

水彩画講座

8月16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

令和7年度下半期団体登録

（確認会）抽選会のお知らせ

8月20日（水）10：00～

申請期間・7月24日（木）から8月8日（金）

9月敬老月間のお知らせ

日時・9月30日（火）10：30～

防災課職員による防災講話・防災食体験

自主グループの皆様による発表会及び作品展示

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

曜日		日			月			火			水			木			金			土					
																	1			2					
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																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																3B体操講座			映画鑑賞講座					
	夜間																								
		3			4			5			6			7			8			9					
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	大人のめり え講座	パソコン パソコンクラブ 梅里	太極拳講座		セシオントリム 健康体操	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	麻雀 木曜会	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	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				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								スマイルムーン ウクレレ			堀の内町会 役員会		三療 準備											
		10			11			12			13			14			15			16					
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			センオントリム 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		ガラバゴスの会 気功	若竹会 太極拳	扇会 ペン習字	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		ハードダーツの会 ダーツ				
	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	協働 事業	協働 事業	麻雀 木曜会	3B体操講座		スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会						
	夜間								スマイルムーン ウクレレ																
		17			18			19			20			21			22			23					
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			センオントリム 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	下半期団体登録 抽選会		すみれ会 大正琴	事務連絡会			三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳	you遊チャイ ムトーンチャイ ム	パソコンで 遊ぼう講座	高円寺体操クラブ ストレッチ体操		ハードダーツの会 ダーツ				
	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			協働 事業	協働 事業		麻雀 木曜会	協働 事業	二輪草 歌謡舞踊	
	夜間											スマイルムーン ウクレレ		三療 準備		ミーティング									
		24			25			26			27			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			センオントリム 健康体操		麻雀 月曜会	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	セブンホールズ よし笛	地域交流会予定		二輪草 歌謡舞踊							
	午後							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						
	夜間								スマイルムーン ウクレレ				三療 準備												
		31																							
部屋名																									
第5曜	午前	地域交流会予定																							
	午後																								
	夜間																								

曜日		日			月			火			水			木			金			土					
																	1			2					
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																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																3B体操講座			映画鑑賞講座					
	夜間																								
		3			4			5			6			7			8			9					
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	大人のめり え講座	パソコン パソコンクラブ 梅里	太極拳講座		セシオントリム 健康体操	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	麻雀 木曜会	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	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				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								スマイルムーン ウクレレ			堀の内町会 役員会		三療 準備											
		10			11			12			13			14			15			16					
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			センオントリム 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		ガラバゴスの会 気功	若竹会 太極拳	扇会 ペン習字	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		ハードダーツの会 ダーツ				
	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	協働 事業	協働 事業	麻雀 木曜会	3B体操講座		スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会						
	夜間								スマイルムーン ウクレレ																
		17			18			19			20			21			22			23					
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			センオントリム 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	下半期団体登録 抽選会		すみれ会 大正琴	事務連絡会			三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳	you遊チャイ ムトーンチャイ ム	パソコンで 遊ぼう講座	高円寺体操クラブ ストレッチ体操		ハードダーツの会 ダーツ				
	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			協働 事業	協働 事業		麻雀 木曜会	協働 事業	二輪草 歌謡舞踊	
	夜間											スマイルムーン ウクレレ		三療 準備		ミーティング									
		24			25			26			27			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			パソコン パソコンクラブ 梅里	センオントリム 健康体操		薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画	悠ゆう俳句会 俳句		ガラバゴスの会 気功	若竹会 太極拳	協働 事業	セブンホールズ よし笛	地域交流会予定									
	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											
	夜間												スマイルムーン ウクレレ										三療 準備		
		31																							
部屋名																									
第5曜	午前	地域交流会予定																							
	午後																								
	夜間																								