



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

9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。

ゆうゆう梅里堀ノ内館

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

ホームページ

初心者のための太極拳講座

9月 1日（月） 10時30分～12時00

9月14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

9月 5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

9月 1日・15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

9月 5日・19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

9月10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

9月24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

9月 7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

9月 6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

9月12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

9月20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

敬老月間イベントお知らせ

*** 防災食の紹介・試食・活動の発表会・作品展示などをお楽しみください**

日時：9月30日(火) 10：30～

①10：30～ 防災講話 防災について・防災課職員 ②12：00～ 防災食試食

③12：30～ 各団体による発表会 ④作品展示：9月10日～9月30日

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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



令和 7 年 9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					
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				太極拳講座		オカリナアンサンブルゼファールオカリナ		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				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		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										
		7			8			9			10			11			12			13					
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		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		阿佐せ会親睦会	
	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		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	頭と身体トレーニング講座		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						三療準備									
		14			15			16			17			18			19			20					
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	オカリナアンサンブルゼファールオカリナ		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		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			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			認知症予防講座		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						三療準備		ミーティング								
		21			22			23			24			25			26			27					
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			和田堀地区いきいき連合会会議	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		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		認知症予防講座		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																								
		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		敬老月間イベント																			
	午後				麻雀月曜会																				
	夜間																								