



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



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

10月 6日（月）10時30分～12時00

10月12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

10月 3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 6日・20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 3日・**31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

10月8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

10月22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

10月 5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 4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

10月10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

10月18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

ご案内！

長谷川淳一「ヴァイオリンコンサート」

クラシックから昭和の歌謡曲・ディズニーまで

11月29日(土曜日) 2時00時～3時00分

参加費:500円 事前申し込み

*** 10月15日より、ゆうゆう館にて申し込み受付**



いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ

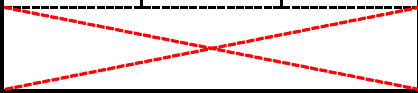
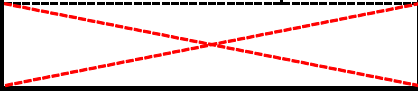
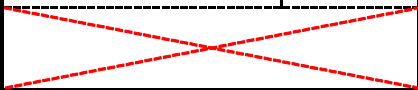
ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319

令和7年10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		
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										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											コスモス コーラス		認知症予防講座			麻雀 木曜会	3B体操講座		映画鑑賞講座		
	夜間											堀の内町会 役員会			講座準備							
		5			6			7			8			9			10			11		
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 ブルゼファール オカリナ		はなみずき コーラス			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		音楽講座 みんなで歌おう		you遊チャイム トーンチャイム	認知症予防講座		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								スマイルムーン ウクレレ	目的外				三療 準備								
		12			13			14			15			16			17			18		
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	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	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	ひまわり 民謡			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						
		19			20			21			22			23			24			25		
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 ブルゼファール オカリナ		はなみずき コーラス			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				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		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								スマイルムーン ウクレレ					三療 準備								
		26			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			薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		ケア24高円 寺 会議										
	午後					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		3B体操講座					
	夜間										スマイルムーン ウクレレ											