



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

11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

ホームページ

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

初心者のための太極拳講座

11月 3日（月） 10時30分～12時00

11月 9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

11月 7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

11月 3日・17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

11月 7日・21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

11月12日(水) は

***講師の都合により、中止にします**

★現在満員です

音楽講座 歌はともだち

11月26日(水)

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費:各500円

大人のぬりえ講座

11月 2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

11月 1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

11月14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

11月15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

長谷川淳一「ヴァイオリンコンサート」

11月29日(土曜日) 14:00～15:00

クラシックから昭和の歌謡曲・ディズニーまで

参加費:500円 事前申し込み

10月15日よりゆうゆう館にて、申込受付

地域交流会

シニアも子どももおとなも作って遊ぼう

11月30日(日曜日) 14:00～16:00

1才からシニア世代までどなたも歓迎

参加費無料 大人や親子30名程度

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 11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		
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																			協働事業	協働事業	
	午後																			映画鑑賞講座		ハードダーツの会 ダーツ
	夜間																					
		2			3			4			5			6			7			8		
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		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	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		認知症予防講座		麻雀 木曜会	3B体操講座			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			講座準備							
		9			10			11			12			13			14			15		
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		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	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		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	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								
		16			17			18			19			20			21			22		
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		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	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			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			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	ミーティング							
		23			24			25			26			27			28			29		
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		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		桃苑会 太極拳				
	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	長谷川淳一 ヴァイオリンコンサート		
	夜間										スマイルムーン ウクレレ											
		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																					
	午後	地域交流会 つくって遊ぼう14:00~16:00																				
	夜間																					