



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

12月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



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

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

12月 1日（月）10時30分～12時00

12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：稻葉栄子 参加費:各500円

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

12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

12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

12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

12月3日(水) 10時00分～12時00分

*** 開催日・開催時間が変更になっています**

講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち

12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

大人のぬりえ講座

12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

12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

12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

12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



いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



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 12 月分月使用予定表

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 <small>オカリナアンサンブルセ'ファー オカリナ</small>	はなみずき コーラス	音楽講座 <small>みんなで歌おう</small>	すみれ会 大正琴					
	リフレッシュ ヨガ講座 <small>麻雀 月曜会 健康 麻雀杉並 たんぽぽ エアロビクス</small>			矢車草 手芸 <small>コスモス コーラス</small>	認知症予防講座 <small>麻雀 木曜会</small>	3B体操講座 <small>梅里クラブ 団基</small>						
	スマイルムーン ウクレレ <small>堀の内町会 役員会</small>			講座準備	12	映画鑑賞講座 <small>ハードダーツの会 ダーツ</small>						
	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 <small>大人のぬりえ講座 パソコンパソコンクラブ 梅里</small>	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 <small>薰風の会 ヨガ 墨遊会 水墨画</small>	悠ゆう俳句会 俳句 <small>ガラバゴスの会 気功</small>	若竹会 太極拳 <small>扇会 ペン習字</small>	三療サービス 施術日 <small>桃苑会 太極拳 ハートダーツの会 ゲーツ</small>	高円寺体操クラブ ストレッチ体操 <small>阿佐セ会 親睦会</small>				
	協働事業 <small>協働事業</small>	麻雀 月曜会 <small>健康 麻雀杉並 ひまわり 民謡</small>		音楽講座 <small>みんなで歌おう</small>	you遊チャイム トーンチャイム	認知症予防講座 <small>麻雀 木曜会</small>		頭と身体のトレーニング講座 <small>パソコンで遊ぼう講座</small>				
	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 <small>スポーツ吹矢同好会</small>	セシオントリム 健康体操 <small>オカリナアンサンブルセ'ファー オカリナ</small>	スマイルムーン ウクレレ <small>薰風の会 ヨガ 墨遊会 水墨画</small>	令和8年度上半期団体 登録抽選(確認)会 <small>すみれ会 大正琴</small>	事務連絡会及び研修のため <small>一日休館</small>	茶友会 手芸 <small>わがまち一番体操</small>	水彩画講座 <small>梅里クラブ 団基</small>					
	太極拳講座 <small>リフレッシュ ヨガ講座</small>	麻雀 月曜会 <small>健康 麻雀杉並 ひまわり 民謡</small>		矢車草 手芸 <small>コスモス コーラス</small>		3B体操講座 <small>桃苑会 太極拳</small>	スポーツ吹矢 <small>スポーツ吹矢同好会</small>	ハードダーツの会 ダーツ				
	夜間											
	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			セシオントリム 健康体操 <small>健康 麻雀杉並 ひまわり 民謡</small>	悠ゆう俳句会 俳句 <small>ガラバゴスの会 気功</small>	若竹会 太極拳 <small>協働事業 セブンホールズ よし笛</small>	高円寺体操クラブ ストレッチ体操 <small>協働事業 二輪草 歌謡舞踊</small>					
	年未休館			音楽講座 <small>歌はともだち</small>	協働事業 <small>協働事業 麻雀 木曜会</small>	協働事業 <small>you遊チャイム トーンチャイム パソコンで遊ぼう講座</small>	協働事業 <small>二輪草 歌謡舞踊</small>	ハードダーツの会 ダーツ				
	午後			スマイルムーン ウクレレ	三療準備							
	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)	和 洋(1) 洋(2)				
第5曜 午前	年未休館					今年も おせ な ました <small>お話しに</small>	良いお年をお迎え下さい <small>ハードダーツの会 ダーツ</small>					
	年未休館											
	午後											
	夜間											