



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



いつでも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

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：稲葉栄子 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		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		音楽講座 みんなで歌おう		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	矢草草 手芸	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			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	大人のめり 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	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					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		令和8年度上半期団体 登録抽選(確認)会		すみれ会 大正琴	事務連絡会及び研修のため 一日休館				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	矢草草 手芸	コスモス コーラス					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															
		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			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	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					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	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												
		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	年末休館			年末休館			年末休館			年末休館												
	午後																						
	夜間																						