



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

## 1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。

**\*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

1月 5日（月）10時30分～12時00

**\*1月は5日のみ開催11日はお休みです。**

**\*1月11日（日）講師の都合でお休み**

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

**\*1月は休館日のため**

**お休みです**

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

1月 5日・19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

1月 16日（金）

2時00分～3時30分

**\*1月 2日（金）休館日のためお休み**

講師：石橋千枝子 参加費:各500円

### 音楽講座 みんなで歌おう

1月14日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費:各500円

### 音楽講座 歌はともだち

1月28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

**1月 8日（水）**

**13時30分～15時00分**

**\*1月は開催日時が変更になっています**

講師：小野寺 清 参加費：500円

### 映画鑑賞講座

**\*1月は休館日のため**

**お休みです**

**\* 事前予約**

### 頭と身体のトレーニング講座

1月9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

1月 17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

### ケア24健康講座

「冷えと痛みを撃退！冬の温活体操」

**1月30日（金）**

**14時00分～15時30分**

講師:瀬戸 章寛 参加費無料

**\* 参加申し込み受付ます。**

### 出張保健室

体組成計・ステップボックス等

**1月30日（金）**

**13時00分～14時00分**

**\*どなたでも参加できます**

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ













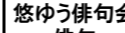




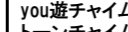

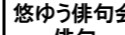
ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319

## 令和 8 年 1 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							
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																										
	午後																										
	夜間																										
		4			5			6			7			8			9			10							
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				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	扇会ペン習字			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				リフレッシュヨガ講座		麻雀月曜会			たんぼぼエアロビクス			コスモスコーラス	大人のぬりえ講座	麻雀木曜会	三療サービス施術日	頭と身体のトレーニング講座			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	三療準備												
		11			12			13			14			15			16			17							
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				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	you遊チャイムトーンチャイム			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				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								
		18			19			20			21			22			23			24							
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					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	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				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	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	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																		
		25			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													
	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								ケア24梅里健康講座出張保健室				ハードダーツの会ダーツ							
	夜間									スマイルムーンウクレレ																	